Liebe Freunde
der Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg,

in verbesserter Aufmachung legen wir Ihnen das Programmheft für das 2. Semester 2015 vor. Wir hoffen, es gefällt Ihnen und das neue Logo erhöht das Interesse an Erwachsenenbildung. Wir alle wissen: von Natur aus ist Deutschland ein armes Land - keine nennenswerten Rohstoffe, keine besonders guten Boden- und Klimabedingungen für die Landwirtschaft. Unser Wohlstand beruht auf den Kenntnissen und Fähigkeiten der Menschen, die hier leben. Um diesen Wohlstand für künftige Generationen zu sichern, bleibt uns also nichts anderes übrig, als in Bildung und Ausbildung zu investieren. Hier sind die Volkshochschulen gefragt: Erwachsenenbildung bereichert das eigene Leben in vielfältiger Weise. In diesem Heft finden Sie ein abwechslungsreiches Angebot. Von besonderer Bedeutung sind die Deutschkurse für Flüchtlinge, denn die Kenntnis der Sprache des Gastlandes eröffnet den Weg für sie, eine Arbeit zu finden und sich in die Gesellschaft zu integrieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Programms und viel Erfolg und Spaß beim Besuch der Kurse und/oder Einzelveranstaltungen.

Brigitta v. Richthofen

Inhaltsverzeichnis

Aumühle

Breitenfelde

Büchen

Dassendorf

Gudow

Mölln

Programmbereiche


Beruf


Sprachen


Gesundheit


Kultur


Gesellschaft



Spezial

Nusse

Ratzeburg

Sandesneben

Schwarzenbek

Einzelver-
anstaltungen

Jin Shin Jyutsu® - Vortrag 421

RZ

Termin: Mittwoch, 02.09.2015, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 29
VHS Ratzeburg

Plattdüütscher Fröhschoppen
Smustergrieniges Harvstdrieben

BÜ

Termin: Sonntag, 13.09.2015, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 22
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

Unser gutes Recht im Alltag

MÖ

1. Abend: Mietrecht
Termin: Montag, 21.09.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“, Seite 8
VHS Mölln

Geistiges Heilen - Vortrag 911

AU

Termin: Dienstag, 22.09.2015, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 28
VHS Ratzeburg

Mobbing - nicht mit mir

BÜ

Termin: Donnerstag, 24.09.2015, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Psychologie“, Seite 9
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

25 Jahre Wiedervereinigung - Deutschlands Weg zur Einheit

RZ

Termin: Dienstag, 29.09.2015, 19:00 bis 20:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“, Seite 8
VHS Ratzeburg

Cybermobbing

BÜ

Termin: Donnerstag, 01.10.2015, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Psychologie“, Seite 9
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Semestereröffnungskonzert
Mick & Stones - Rolling Stones Cover

AU

Termin: Freitag, 02.10.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Kultur-Musik“, Seite 42
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360

Das Leben sitzt im Darm

BÜ

Termin: Donnerstag, 08.10.2015, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit - Ernährung“, Seite 33
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

Vortrag: Nicht jeder Streit ist gleich Mobbing

SB

Termin: Donnerstag, 08.10.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Psychologie“, Seite 9
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Die Ukraine - junger Staat mit langer Geschichte

SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 09.10.2015, 19:30 Uhr
VHS Schwarzenbek, Tel. 04151/5388

Plattdüütscher Fröhschoppen
Geschichten un Anekdoten vun bekannte Lüüd

BÜ

Termin: Sonntag, 11.10.2015, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 22
VHS Büchen-Gudow e.V.,
Tel. 04155/3639 u. 3551

Alexander von Humboldt und seine Reise nach Südamerika

AU

Termin: Montag, 12.10.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Länder und Kulturen“, Seite 9
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360

Vor hundert Jahren: Die Jahre 1914-1919

AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf
Termin: Montag, 12.10.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“, Seite 8
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104 / 80360

Einführung in die Phyllis Krystal Methode®
Vortrag 916

RZ

Vortrag: Dienstag, 13.10.2015, 20:00 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 35
VHS Ratzeburg

Vortrag: Cybermobbing SB

Termin: Donnerstag, 15.10.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Psychologie“,
Seite 9
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Aumühle aus der Vogelperspektive AU
Führung auf den Bismarckturm I

Termin: Samstag, 24.10.2015, 15:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Heimatkunde“,
Seite 9
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360

Das Wasser ist keine einfache Chemikalie RZ

Termin: Dienstag, 27.10.2015, 19:00 bis 20:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Umwelt“,
Seite 9
VHS Ratzeburg

Die wirtschaftliche Integration der Heimatvertriebenen in Westdeutschland und Schleswig-Holstein AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-gesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf
Termin: Montag, 02.11.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“,
Seite 8
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104 / 80360

Unser gutes Recht im Alltag MÖ

2. Abend: Erbrecht
Termin: Montag, 02.11.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“,
Seite 8
VHS Mölln

Was macht eigentlich ein Heilpraktiker? BÜ

Termin: Donnerstag, 05.11.2015, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
Seite 35
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

Aumühle aus der Vogelperspektive AU
Führung auf den Bismarckturm II

Termin: Samstag, 07.11.2015, 15:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Heimatkunde“, Seite 9
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ
Ut mien Bökerschapp

Termin: Sonntag, 08.11.2015, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 22
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

Geistiges Heilen - Vortrag 911.1 RZ

Termin: Dienstag, 10.11.2015, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
Seite 28
VHS Ratzeburg

Singapur auf dem Weg zur Stadt im Garten SB
Reise in eine andere Zukunft

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 13.11.2015, 19:30 Uhr
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Plattdeutscher Vorleseabend BR

Termin: 17.11.2015, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 22
VHS Breitenfelde Tel. 04542 / 853 690

Hinauf ins Licht! – Mit dem Dichter Dante ins Paradies RZ

Termin: Dienstag, 24.11.2015, 19:00 bis 20:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Kultur - Literatur“,
Seite 41
VHS Ratzeburg

Unser gutes Recht im Alltag MÖ

3. Abend: Straßenverkehrsrecht
Termin: Montag, 07.12.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“,
Seite 8
VHS Mölln

Kannt, der Jude, der Deutsche SB
Gesetz - Freiheit - Autonomie

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 11.12.2015, 19:30 Uhr
VHS Schwarzenbek
Tel. 04151/5388

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ
Plattdüütsche Geschichten to de Wiehnachtstied

Termin: Sonntag, 14.12.2015, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“,
Seite 22
VHS Büchen-Gudow e.V.,
Tel. 04155/3639 u. 3551

Recht als Freiheitsordnung SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 08.01.2016, 19:30 Uhr
VHS Schwarzenbek
Tel. 04151/5388



Vor hundert Jahren: Die Jahre 1914-1919 AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf
Referent: Prof. Dr. Dr. Manfred Hanisch, Universität Kiel
Erster Weltkrieg und kein Ende. „Die Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts" (Kennan) beschäftigt uns bis heute. Sie wird befeuert immer wieder und wieder durch neue Erkenntnisse, Interpretationen und Sichtweisen.
Termin: Montag, 12.10.2015, 19:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 5,00
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 / 80360

Die wirtschaftliche Integration der Heimatvertriebenen in Westdeutschland und Schleswig-Holstein



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf
Referent: Dr. Sebastian Braun, Institut für Weltwirtschaft, Kiel
Die Flucht und Vertreibung der Deutschen aus Ost-, Mittel- und Südosteuropa nach dem 2. Weltkrieg ist eine der größten erzwungenen Wanderungen der Menschheitsgeschichte. Im September 1950 war jeder sechste Bewohner Westdeutschlands und sogar jeder dritte Bewohner Schleswig-Holsteins ein Flüchtling. Die Integration der Flüchtlinge bedeutete eine enorme Herausforderung für das kriegszerstörte Deutschland. Dieser Vortrag geht der Frage nach, ob und wie schnell die Integration der Flüchtlinge in Westdeutschland gelungen ist. Ein besonderes Augenmerk gilt Schleswig-Holstein.
Termin: Montag, 02.11.2015
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 5,00
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 / 80360

Weltgeschichte und Weltliteratur (Fortsetzung)



Leitung: Bernd Hartmann

Nachdem wir bisher die Realgeschichte und Literatur der Antike und des frühen Mittelalters behandelt haben, wollen wir uns dem hohen und späten Mittelalter zuwenden. Im Mittelpunkt stehen die deutsche Kaisergeschichte, die Auseinandersetzung zwischen den Päpsten und den Kaisern, die Kreuzzüge, die Mission und die Ostkolonisation. Gegen Ende des Semesters nähern wir uns der Neuzeit. Zur Weltliteratur dieser Epoche zählen die mittelalterlichen Epen, die Minnelyrik und die philosophischen Werke der Scholastik.
Beginn: 13.10.2015

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik - Gesellschaft - Umwelt" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.
Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



Foto: Arcady/shutterstock

Kurs 803
Termine: 20mal dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Seniorenwohnsitz
Gebühr: Euro 55,00
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 – 146
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/3127

25 Jahre Wiedervereinigung - Deutschlands Weg zur Einheit RZ

Vortrag von Hartwig Fischer
Die Teilung Deutschlands als Ergebnis des 2. Weltkrieges stellt eine einschneidende Zäsur von weltgeschichtlicher Bedeutung dar. Mitten durch Deutschland zog sich von Nord- bis Südeuropa der Eiserne Vorhang, der die Welt in zwei politisch diametral entgegengesetzte politische Lager teilte. Im Spannungsfeld vom Kalten Krieg schien die Teilung Deutschlands mit dem Bau der Berliner Mauer und der Errichtung von tödlichen Grenzsperranlagen für viele Jahrzehnte felsenfest zementiert und eine Wiedervereinigung völlig unrealistisch zu sein. Der Referent zeichnet in seinem Lichtbildervortrag den Weg Deutschlands von 1945 bis zum sensationellen Fall der Berliner Mauer am 9. November 1989 nach und geht auf die überaus spannungsreichen Monate bis zur Wiedervereinigung Deutschlands am 3. Oktober 1990 ein.
Termin: Dienstag, 29.09.2015, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal
Gebühr: kostenfrei
Vortrag 901
VHS Ratzeburg

Recht

Unser gutes Recht im Alltag (Sonderkurs)



Der Rechtsanwalt Horst-Peter Bullmann gibt an 3 Abenden Tipps und Hinweise für häufige Rechtsfälle im Alltag:
Die Veranstaltungen dienen der Einführung in die Rechtsbereiche und der Erläuterung wiederkehrender Rechtsfragen

1. Abend: Mietrecht
Vertragsabschluss - Kündigung - Nebenkosten.
Montag, 21.09.2015 in der Gemeinschaftsschule Mölln
2. Abend: Erbrecht
Testament - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung
Montag, 02.11.2015 in der Gemeinschaftsschule Mölln
3. Abend: Straßenverkehrsrecht
Bußgeld - Punkte
Montag, 07.12.2015 in der Gemeinschaftsschule Mölln
Im Anschluss an die Referate ist Gelegenheit, Fragen zu klären und Fälle zu diskutieren.
3mal montags 19:30 bis 21:00 Uhr
Jeder Abend ist in sich abgeschlossen
Bitte geben Sie bei der Anmeldung unter Tel. 04542/7727 an, an welchem Vortrag Sie interessiert sind. Die Kursgebühr beträgt pro Abend Euro 20,00
- keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Voranmeldung unter Tel. 04542/7727 ist unbedingt notwendig!

Pädagogik

Eltern-Kind (ab 1 Jahr) - Spielgruppe DA

Leitung: Gisela Kiehne

Im freien Spiel lernen die Kinder miteinander zu spielen und so Freunde zu finden. Die Mütter haben die Gelegenheit sich kennenzulernen, zu klönen und mitzumachen beim Basteln, Malen, Kneten und dem Sing- und Bewegungskreis.
Beginn: 01.09.2015
Termine: 16mal dienstags, von 9:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Multifunktionssaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1
Gebühr: Euro 89,60
Kurs-Nr. AC 160 00
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kursbitte unter Tel. 04104/ 969 919

Lernen lernen - Arbeitstechniken für 10- bis 13-jährige Schüler SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

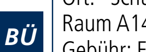
Schülern wird häufig nur gesagt, dass sie lernen sollen. Das "Wie" wird in der Schule oft nicht gelehrt. Verschiedene Lern- und Arbeitstechniken, die in allen Fächern eingesetzt werden können, werden aufgezeigt. Schülerinnen und Schüler erhalten im Kurs Anleitungen zum stressfreien, selbständigen Lernen und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.
Wir bitten darum, dass zum ersten Termin ein Elternteil mitkommt!
Termine:
3mal samstags, 26.09., 10.10. und 17.10.2015, jeweils von 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 25,00
keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Ob für das Abitur, andere mündliche Prüfungssituationen oder bei Bewerbungen. Damit im entscheidenden Moment nicht die richtigen Worte fehlen, wird in diesem Kurs das erfolgreiche und wirksame Sprechen, selbstsicheres Auftreten, spontane freie Reden halten, Abbau von Lampenfieber sowie Argumentationsformen und -techniken erarbeitet und geübt. Es wird auf die individuellen Probleme der Teilnehmer eingegangen.
Maximal 6 Teilnehmer
Termin: Samstags, 19.09.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 32,00
keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Psychologie

Mobbing - nicht mit mir

BÜ

Leitung: Carmen Burmeister

Informationen über die Bedeutung und Entstehung von Mobbing, deren Ursachen und die Bekämpfung. Außerdem werden verschiedene Formen des Mobbings vorgestellt und es werden Angebote zur Hilfe und Unterstützung vermittelt.
Termin: Donnerstag, 24.09.2015, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: Euro 6,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Information bei der Kursleiterin Handy 0176 52827295
Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155/3551

Nicht jeder Streit ist gleich Mobbing
SB

Leitung: Carmen Burmester

Inhalt siehe oben (BÜ).
Im Vordergrund steht die Prävention, Möglichkeiten werden aufgezeigt. Anhand von Beispielen ist das Verständnis transparenter und nachvollziehbar.
Termin: Donnerstag, 08.10.2015, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 6,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Cybermobbing

BÜ

Leitung: Carmen Burmeister

Alle Formen von Schikane, Betrug, Ausgrenzung… mit Hilfe von Informations- und Kommunikationstechnologien, bei denen sich das Opfer ausgeliefert und belastet fühlt, werden vorgestellt.
Termin: Donnerstag, 01.10.2015, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: Euro 6,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Information bei der Kursleiterin Handy 0176 52827295
Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155/3551

Vortrag: Cybermobbing

SB

Leitung: Carmen Burmeister

Inhalt siehe oben (BÜ)
Termin: Donnerstag, 15.10.2015, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 6,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Mobbing - Stand-up-Training
BÜ

Leitung: Carmen Burmeister

Im sozialen, geschützten Training für Opfer von Mobbing erfolgt ein Austausch und Gespräche über erlittenes Opferleid und den Weg in ein Leben ohne Mobbing
Beginn: 05.11.2015
Termine: 6mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 30,00 bei 8 Teilnehmern
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Information bei der Kursleiterin Handy 0176 52827295
Anmeldung bitte bei der VHS, unter der Telefonnummer 4155 / 3551

Philosophie / Theologie

Tillich-Kolleg für Philosophie und Theologie
AU

Leitung: Pastor Wolfgang Teichert

Gefühle habe ich, die Liebe hat mich. Hannah Arendts Leben und Denken.
Beginn: Donnerstag, 10.09.2015
Termine: 5mal (10.09., 24.09., 19.11., 26.11. und 10.12.),
von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Andachtsraum
Gebühr: Euro 25,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Länder & Kulturen / Heimatkunde

Aumühle aus der Vogelperspektive I / II
AU

Führung auf den Bismarckturm
Mit Gerd Möller

Bei diesen Führungen erhält man viele interessante Informationen über den Turm und seinen Erbauer Emil Specht. Der Ausstellungsraum im 3. Stock bietet einen Einblick in die Geschichte der Gemeinde Aumühle.
Termine:
1. Samstag, 24.10.2015, 15:00 Uhr und
2. Samstag, 07.11.2015, 15:00 Uhr
Ort: Bismarckturm, Berliner Platz, 21521 Aumühle
Eintritt: Die Führung ist kostenlos und dauert ca. 1 Stunde. Über eine Spende für das Archiv des Bismarckturms würden wir uns freuen.
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmerzahl unter 04104/2282 bei Gerd Möller

Alexander von Humboldt und seine Reise nach Südamerika
AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf
Referent: Dr. Andreas Mieth, Universität Kiel
Die Reise Alexander von Humboldts nach Süd- und Mittelamerika gehört zu den wichtigsten naturwissenschaftlichen Expeditionen, die je unternommen wurden. Die Erkenntnisse seiner 5-jährigen Reise waren bahnbrechend und wirken bis heute fort. Humboldt und sein Reisegefährte Aimé Bonpland scheuten weder Kosten noch Strapazen, um in die entlegensten und extremsten Lebensräume des südamerikanischen Kontinentalteils vorzudringen. Humboldts Reise veränderte Karten und Atlanten des Kontinents, und sie begründete das Fachgebiet der Pflanzengeographie.
Alexander von Humboldts Tagebücher, Sammlungen und Reiseberichte gehören heute zu den großen Schätzen der Naturwissenschaften.
In einem reich illustrierten Vortrag lässt der Referent die wichtigsten Stationen, Erlebnisse und Erkenntnisse der südamerikanischen Reise des berühmten Naturforschers und Universalgelehrten aufleben.
Termin: Montag, 12.10.2015, 19.30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 5,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Natur / Umwelt und Technik

Das Wasser ist keine einfache Chemikalie
RZ

Vortrag von Rüdiger Brust
Das Wasser ist keine einfache Chemikalie. Das Wasser ist das Elixier des Lebens. Im Altertum war Wasser neben Feuer, Luft und Erde eines der vier Grundelemente. Wasser ist die Flüssigkeit schlechthin, es ist universelles Lösungsmittel, Wetterantreiber, Energiespeicher, Klimabeeinflusser und entscheidender Saft aller Lebewesen. Es hat aber sehr überraschende, ungewöhnliche Eigenschaften, wenn man es mit ähnlichen, verwandten Stoffen vergleicht. Wasser müsste nämlich unter unseren Umweltbedingungen eigentlich gasförmig wie unsere Luft sein.
Außerdem: warum schwimmen Eisberge und warum leitet das Wasser den elektrischen Strom? Diese Fragen können beantwortet und alle Rätsel gelöst werden durch die Chemie des Moleküls H_2O.
Termin: Dienstag, 27.10.2015, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Ratssaal Rathaus
ohne Gebühr
Vortrag 902
VHS Ratzeburg

Obstbaumschnitt professionell durchgeführt
DA

Leitung: Manfred Kropp, Inh. Baumschule

In diesem Seminar lernen Sie den Obstbaum- und Ziergehölzschnitt im eigenen Garten selber richtig durchzuführen.
Gärtnermeister Manfred Kropp vermittelt es Ihnen gerne mit THEORIE (2x2 Std. Einführung u. Nachbereitung) und PRAXIS (3x3 Std.)!!
Die wichtigsten Elemente sind u. a.:
- Aufbauschnitt
- Erhaltungsschnitt
- Wundversorgung
- Veredlungen

Termine: sind noch nicht bekannt
18:00 bis 20:00 Uhr Theorie
bzw. 9:00 - 12:00 Uhr Praxis
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 67,60 bei mind. 10 Teilnehmern
Kurs-Nr. AC 114 00
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146



Lehmbauseminar
GU

Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Gemeinsam Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrasgedämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand. Für die praktische Mitarbeit zum Anfassen und Ausprobieren bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.
Termin: Samstag, 10.10.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, Lütau
Gebühr: Euro 30,00
VHS Büchen-Gudow e. V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04153/55348 oder Fax 04153/55358

Mein Garten wird zum Paradies
SN

Leitung: Jürgen Klingenberg, Dipl. Gartenbauingenieur

Besuchen Sie diesen Kurs und Sie bekommen reichhaltige Anregungen, Vorschläge sowie wertvolle Tipps wie Sie ihren Garten gestalten oder umgestalten können. Wir machen unseren Garten zum Paradies! Es werden Ihnen die wichtigsten Eckpfeiler der Gartenplanung und Gestaltung vermittelt. Vor allen wird es hier um die fachgerechte Verwendung von Stauden und Gehölzen gehen. Durch einen pflegeleichten - zu jeder Jahreszeit schönen Garten - werden Sie mehr Zeit, Muse und Genuss in Ihrem selbst geschaffenen Paradies finden. Nach dem Kurs können Sie sofort mit der Gartengestaltung anfangen.
Beginn: 16.09.2015
Termine: 3mal mittwochs, von 19:00 bis 21:00 Uhr und einen Samstag ab 14:00 Uhr nach Absprache Praxis in einem Garten
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 40,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/80826

Imkerschule
SB

Das kleine 1 x 1 der Imkerei
Leitung: Heinrich Przybyl

Ein Kurs für diejenigen, die sich eventuell eine eigene kleine Imkerei aufbauen möchten, aber auch für Interessierte, die einfach mehr über die faszinierende Welt eines Bienenvolkes wissen möchten.
Vorgesehene Themen.
- Leben der Bienen, Geschichte der Bienenzucht
- Arbeiten im Jahreslauf

Auswinterung und Frühjahrsentwicklung, Schwarmtrieb, Trachtpflanzen, Honigschleuderung, Ablegerbildung und Aufbau einer Imkerei, Einwinterung der Bienenvölker
Beginn: 18.01.2016
Termine: 6mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr



VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 43,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seiten)

Das ABC des Pilzesammelns SB
Leitung: Ingo Hartung,
Deutsche Gesellschaft für Mykologie

1995 sammelten noch 5 % der deutschen Bevölkerung Pilze. Inzwischen gehen während der Herbstwochen über 8 Millionen Bundesbürger in die heimischen Wälder, um Maronen, Steinpilze und Pfifferlinge zu sammeln. Und das Interesse an den "Früchten des Waldes" wächst kontinuierlich, bei Jung und Alt. Damit steigt auch die Gefahr zunehmender Pilzvergiftungen, verursacht durch Inhaltsstoffe, die unterschiedlichste Vergiftungs-Symptome auslösen. Daher kommt es bundesweit alljährlich zu durchschnittlich 2 000 Pilzvergiftungen, die durch Amatoxine auch tödlich einhergehen. Gastrointestinale symtomatische Vergiftungen (Magen-Darm Gifte) zählen jedoch zu den häufigsten Notaufnahmen. Neben einer umfangreichen Erläuterung zur Pilz-Ökologie erfahren die Seminar-Teilnehmer die aktuelle Situation Isotop belasteter Waldpilze in Norddeutschland, nach dem Reaktorunglück von Tschernobyl vom April 1986. Auf Grund des jahreszeitlichen Witterungsverlaufes werden die Exkursionen dem Fruktizieren (Wachstum) der Pilze angepasst, so dass sich Sammeltermine verlagern können. Der Umfang des Seminars wird davon nicht beeinträchtigt. Jeder Seminar-Teilnehmer wird über die unterschiedlich aufgesuchten Sammelgebiete vorzeitig informiert. Ausführlich Informationen zur Organisation der Exkursionen werden am Einführungsabend erörtert.
Termin Theorie: Donnerstag, 03.09.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Exkursionen (ca. 3 Stunden) am 05.09., 19.09., 03.10., 11.10. und 15.10.2015
Gebühr: Euro 50,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Beruf

Zurück in den Beruf - Beratung für Frauen SB
Leitung: Sandra Hansen,
Beraterin FRAU & BERUF

Wie kann Ihre Berufsrückkehr nach längerer Familienphase gelingen? Wie schaffen Sie den Sprung zurück in den Beruf? Warten Sie nicht mehr! Beginnen Sie noch heute mit dem ersten Schritt. Nutzen Sie für sich das individuelle kostenfreie Beratungsangebot von FRAU & BERUF. Das Team von FRAU & BERUF berät Sie jetzt kompetent und fachkundig zu folgenden Themen:
Potenzialanalyse - wo liegen Ihre Stärken?
Bewerbungscheck - wie Ihre Bewerbung für Sie wirbt!
Herzogtum Lauenburg - wo frau Arbeit findet …
Teilzeitausbildung - Ausbildung mit Kindern, geht das?
Weiterbildung - was macht Sinn?
Wir beraten Frauen, die nicht arbeitslos oder arbeitssuchend gemeldet sind und alle Frauen mit Kindern oder zu pflegenden Angehörigen, die sich über eine Ausbildung in Teilzeit informieren möchte.
Telefonische Terminvereinbarung unter: 0451 29289523
sandra.hansen@faw.de, Mobil 0160 2405022, www.frau-und-beruf-sh.de
Das Projekt wird gefördert aus dem Landesprogramm „Neue Arbeit" durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Technologie des Landes Schleswig-Holstein und dem Europäischen Sozialfonds (ESF) und der Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH.
Beratungstermine an der VHS Schwarzenbek: 22. September, 27. Oktober und 24. November 2015
Dienstags, Einzeltermine in der Zeit von 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung unter Tel. 0451 29 28 95 23 erforderlich!

Zurück in den Beruf - Beratung für Frauen SB
Die perfekte Online-Bewerbung erstellen
Leitung: Sandra Hansen,
Beraterin FRAU & BERUF

Bearbeiten Sie unter fachkundiger Unterstützung an einem Vormittag Ihre Bewerbungsunterlagen so, dass Sie eine perfekte Online-Bewerbung versenden können. Sie lernen wie diese in Word als PDF erstellt wird und alle Einzeldokumente zusammengefügt werden. Das Projekt wird gefördert aus dem Landesprogramm „Neue Arbeit" durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Technologie des Landes Schleswig-Holstein und dem Europäischen Sozialfonds (ESF) und der Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH.
Kostenloses Angebot für Berufsrückkehrerinnen und alle Frauen in Teilzeit, die sich beruflich umorientieren möchten.
Termin: Dienstag, 22. September 2015, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung unter Tel. 0451 29 28 95 23 erforderlich!

Bewerbungstraining, Assessmentcenter und Vorstellungsgespräch für Schüler/innen und Schulabgänger/innen SB
Leitung: Carsten Böse, AOK Nordwest

Erfolgreich bewerben, aber wie? Die Qualität der Bewerbung ist der erste Schritt zum Traumberuf. Umso wichtiger ist die richtige Vorbereitung für den Einstieg ins Berufsleben. Die Gestaltung einer aussagekräftigen Bewerbungsmappe, die eigene Körpersprache und wie man beim Einstellungstest überzeugt, sind Inhalte dieses Seminars. Darüber hinaus wird der Ablauf eines Vorstellungsgespräches geübt und individuelle Fragen kompetent beantwortet.
Termin: Donnerstag, 17.09.2015, von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Das Seminar wird von der AOK Nordwest unterstützt und ist kostenfrei.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Bewerbungstraining, Assessmentcenter und Vorstellungsgespräch für Berufseinsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen SB
Leitung: Carsten Böse, AOK Nordwest

Erfolgreich bewerben, aber wie? Die Qualität der Bewerbung ist der erste Schritt zum Traumberuf. Umso wichtiger ist die richtige Vorbereitung. Die optimale Gestaltung der Bewerbungsmappe, die eigene Körpersprache und wie man beim Einstellungstest überzeugt, sind Inhalte dieses Seminars. Darüber hinaus werden individuelle Fragen rund um das Thema "Bewerbung" beantwortet.
Termin: Donnerstag, 24.09.2015, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Das Seminar wird von der AOK Nordwest unterstützt und ist kostenfrei.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Rhetorik / Kommunikation

Persönliche Reden zu jedem Anlass MÖ
Leitung: Gerhild Meier

Möchten auch Sie einmal gerne eine kleine persönliche Rede auf Familienfeiern oder im Freundeskreis halten und haben sich nicht getraut? Langweilen Sie die Reden aus dem Internet, die man immer wieder hört? Dann ist dieser Kurs für Sie gemacht. In entspannter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die passende Rede für Konfirmation, Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag etc.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 5mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 20,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 1 MÖ
Leitung: Raymond van Bronswijk

Grundkurs I - Selbstsicher reden und überzeugen
Wie kommuniziere ich im Berufsleben?
Persönliche Autorität ausstrahlen.
- Sichere Kommunikation, im persönlichen Auftritt
- Der persönliche Stil in Form- und Redeverhalten
- Arbeit am Lampenfieber
- Schulung der Wahrnehmung
- Techniken der Moderation und Gruppenführung
- Stressimmunisierungstraining

Die Rückmeldung auf die Trainingseinheiten erfolgt sofort, individuell und entwicklungsorientiert.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 25.09.2015, 18:00 - 21:30 Uhr und Samstag, 26.09.2015, 9:00 - 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 10.09.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.
Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung ist bis zum 10.09.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 90,00
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 2 MÖ
Leitung: Raymond van Bronswijk

Kurs II - Sich durchsetzen - Mit Vitalität im persönlichen Stil
Flexibles und intelligentes Management bei der Präsentation der eigenen Leistung.
Übungselemente:
- Die Kunst des Zuhörens vor dem Reden.
- Der flüssige, freie Vortrags- bzw. Präsentationsstil.
- Techniken der Konfliktbearbeitung.
- Die eigene Meinung ins Spiel bringen.

Jeder Teilnehmer bekommt ein persönliches Coaching um seinen eigenen Stil festigen zu können.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 06.11.2015, 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 07.11.2015, 9:00 - 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 25.10.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.
Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung bis 25.10.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 90,00
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 3 MÖ
Leitung: Raymond van Bronswijk

Kurs III - Sich durchsetzen, überzeugen und gewinnen.
In diesem Kurs wird aufgrund existierender Kommunikationserfahrung die Anwendung und Verfeinerung in konkreten Situationen trainiert. Sequenzen der beruflichen Anwendung werden durch die Teilnehmer gestaltet. Geübt werden auch Elemente der Redegestaltung, Gruppenführung (Moderation), und spezielle Anliegen der Rhetorik und der Kommunikationslehre. Quereinsteiger stellen vorher telefonischen Kontakt zum Referenten her und können nach Rücksprache ebenfalls gerne teilnehmen. Ein persönliches Coaching im geschützten Rahmen ist auch hier vorgesehen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 04.12.2015, 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 05.12.2015, 9:00 - 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 20.11.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.

Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung ist bis zum 20.11.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 90,00
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Rhetorik für jeden Anlass



Leitung: Ralf Kaufmann

Besonders wird auf die Redevorbereitung zu festlichen Anlässen eingegangen.
Es gibt viele Gelegenheiten, eine kleine Ansprache oder Rede zu halten. Besonders Geburtstage, Jubiläen, Konfirmationen oder Hochzeiten sind schöne festliche Anlässe für eine gekonnte Ansprache. Reden lernt man am besten durch Reden. In diesem Kurs gibt es genügend Übungsmöglichkeiten und Tipps. Es geht auch um Lampenfieber, Sprechdenken, Vorbereitung, Gliederung und Stichwortsammlungen. Analysiert werden auch der persönliche Auftritt und die Wirkung der Körpersprache.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 5mal dienstags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 40,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Rhetorik Grundkurs - Erfolgreich kommunizieren



Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

In diesem Wochenendseminar lernen die TeilnehmerInnen u.a. Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen, Einsatz nonverbaler Kommunikationsmittel, Üben freier Rede und/ oder eines Vortrags. Es werden typische (Berufs-) Situationen durchgespielt, mit Video aufgezeichnet und gemeinsam ausgewertet.
Termine: Freitag, 06.11.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonnabend, 07.11.2015, von 09:00 bis 18:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 49,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Wirkungsvoll und erfolgreich präsentieren

SB



Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Ob im Beruf oder im Ehrenamt, präsentieren Sie Ihre Ideen wirkungsvoll und erfolgreich.
Kursinhalte:
- Aufbau einer Präsentation
- Regeln für die Visualisierung
- Präsentationstechniken
- Formulierungen, Körpersprache
- Umgang mit Einwänden/Zwischenfragen

Termine: Freitag, 13.11.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonnabend, 14.11.2015, 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 31,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.
Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.



Foto: Yuri Arcurs/shutterstock

Seminar für Frauen: Auftritt und Wirkung - die persönlichen Erfolgsstrategien finden

SB

Leitung: Ina Köster, Dipl. Schauspielerin und Systemischer Coach und Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscoach

Im Beruf kommt es neben Ihren Fachkompetenzen auch darauf an, die eigenen Leistungen gut zu kommunizieren und sich mit seinen Positionen durchzusetzen. Sicheres und souveränes Auftreten sind dabei ausschlaggebend. Mit einer starken Persönlichkeit und einer überzeugenden Kommunikation stärken Sie Ihre eigene Entwicklung. In diesem Seminar werden folgende Themen u.a. bearbeitet:
- Auftritt und Wirkung (Körpersprache, Signale, Sicherheit und Unsicherheit)
- Ressourcen erkennen und im Alltag einsetzen
- Spontanität und Schlagfertigkeit

Bitte bringen Sie Verpflegung für die Pausen mit.
Termine: Freitag, 04.12.2015, von 17:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 05.12.2015, von 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 67,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Stressbewältigung als Burnout-Prävention

AU

Wege aus dem Stress

Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

In diesem Kompaktworkshop spüren Sie eigene Stressfallen auf, stärken Ihre Wahrnehmung für Stressauslöser und Stresssymptome. sie finden für sich die beste und hilfsreichste Entspannungsmethode und entwickeln konkrete Schritte, wie Sie Ihre Belastungen positiv verändern. Erfahren Sie unter fachkundiger Anleitung, welche Ressourcen und Fähigkeiten Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie sie gezielt einsetzen können, um Ihren ganz persönlichen Gesundheitsstil zu festigen. Verändern Sie Ihren Blickwinkel und bringen Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag, um wieder mit mehr Freude und Engagement arbeiten und leben zu können. Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte.
Sie bekommen Einblicke in:
1. Stresstheorien
2. Auswirkungen von Stress und Entspannung
3. unterschiedliche Entspannungsverfahren wie: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung, Achtsamkeit
4. Stressbewältigungstechniken: gesunde Kommunikation, Ziele setzen und passende Schritte entwickeln, Problemlösungsstrategien, positive Selbstinstruktion/Mentalttraining
5. Genusstraining

Termine:
a) Sa. 10.10. u. So. 11.10.2015, jeweils 11 bis 18 Uhr oder
b) Sa. 14.11. u. So. 15.11.2015, jeweils 11 bis 18 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 160,00, bis zu 80 % werden von der Krankenkasse für Präventivmaßnahmen nach § 20 SGB V zurückerstattet
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Kognitives Training

AU

Heiteres Gedächtnistraining nach Stengel

Leitung: Petra Freund, Tel. 040/727 94 16

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück." (chinesisches Sprichwort)
Das ganzheitliche kognitive Training nach der Methode der Wiener Ärztin und Psychologin Dr. med. Franziska Stengel trainiert Konzentration und Wahrnehmung, regt zum kreativen Denken an, steigert die Merkfähigkeit und verbessert alle Gedächtnisfunktionen. Mit Spaß und Freude wird die geistige Fitness gesteigert. Das Training ist wissenschaftlich erprobt und wird von führenden Ärzten und Psychologen empfohlen.
Beginn: 04.09.2015
Termine: 14mal freitags, von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: Euro 70,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Gedächtnistraining




Gesundheitsvorsorge beginnt im Kopf

Leitung: Dr. Hiltrud Weluda

Wer rastet, der rostet. Die grauen Zellen aktivieren und so dem geistigen Abbau entgegen wirken.
Bitte Schreibzeug mitbringen. Eine Umlage für Arbeitspapiere in Höhe von Euro 4,00 ist an die Dozentin zu entrichten.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, von 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Büchen, AWO - Treff, Friedegart - Belusa - Str. 14
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

Gedächtnistraining

RZ

Leitung: Dr. Hiltrud Weluda

Geistig fit bleiben durch Gedächtnistraining ist heute eine wichtige Gesundheitsvorsorge. In heiterer und spielerischer Atmosphäre werden alle Gedächtnisfunktionen und das gesamte Spektrum des Denkens wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und Reproduktion trainiert.
Begrenzte Teilnehmerzahl: 12 Personen
Beginn: 15.09.2015



Termine: 15mal dienstags, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Kurs 415
Ort: Ernst-Barlach-Schule
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldungen und Kursinformation unter Tel. 04541 / 84525

Berufliche Fachthemen

Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Ganztagsschulen

MÖ

Leitung: Frau Peacock

Der Kurs ist geeignet für pädagogische Mitarbeiter/-innen an Ganztagsschulen und solche, die es werden wollen. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung.
Grundqualifizierung:
Die Zusammenarbeit von Schule und außerschulischen Partnerinnen und Partnern erweitert an vielen Ganztagsschulen die Vielfalt und das Spektrum der Angebote.
Bei der Grundqualifizierung für pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Was ist eine Ganztagsschule?
- Rahmenbedingungen von Ganztagsschule in Schleswig-Holstein.
- Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen
- Wie lernen Kinder und Jugendliche?
- Umgang mit schwierigen Situationen / Konflikten
- Rolle und Selbstverständnis der pädagogischen Mitarbeiter/-innen
- Methodik und Didaktik.

Termine: Samstag, 10.10. und Sonntag, 11.10.2015, jeweils 09:00 bis 17:30 Uhr
Gebühr: Euro 80,00
Die Kursgebühren sind bis 01.10.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Grundqualifizierung pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Ganztagsschulen

SB

Leitung: Enkeleda Kelmendi

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V. und der Serviceagentur Ganztägig Lernen
Die Qualifizierung richtet sich an Mitarbeiter/innen an Offenen Ganztagsschulen und solche, die es werden wollen.
Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung.
Inhalte:

- Rahmenbedingungen von Ganztagsschulen in Schleswig-Holstein
- Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen
- Wie lernen Kinder und Jugendliche?
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Rolle und Selbstverständnis
- Methodik und Didaktik

Termine: Samstag, 19.09.2015, 09:00 bis 17:30 Uhr und Samstag, 26.09.2015, 09:00 bis 17:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 70,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Ganztagsschulen

SB

- Vertiefungsmodul I: Souveräner Umgang mit Konfliktsituationen
Leitung: Enkeleda Kelmendi

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V. und der Serviceagentur Ganztägig Lernen
In der Arbeit an Ganztagsschulen kommt es auch mal zu konfliktreichen Situationen, in denen es darum geht, angemessen und konfliktlösend zu agieren. In dieser Fortbildung werden anhand von Beispielfällen aus der Praxis verschiedene Möglichkeiten der Konfliktlösung erarbeitet. Der Inhalt von Konflikten wird dabei ebenso Thema sein wie Rolle und Leitungsverantwortung der Kursleitung in Konfliktsituationen sowie der Konfliktmoderation.
Voraussetzung:
erfolgreiche Teilnahme an der Grundqualifizierung für pädagogische Mitarbeiter/innen an Ganztagsschulen
Termine: Samstag, 07.11.2015, von 09:30 bis 16:30 Uhr und
Sonntag, 08.11.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 42,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Xpert Business Finanzbuchführung 1

MÖ

Leitung: Gerfred Baller

Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes; Privatentnahmen; unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken; Bewirtungskosten; Reisekosten; Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren; Sachbezüge und geldwerte Vorteile; betriebliche und private Steuern; Buchen von Belegen. Ein Arbeitsbuch für Euro 23,00 ist erforderlich.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 150,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung jeweils montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr unter 04543/80 82 32

Xpert Business Lohn und Gehalt 1

MÖ

für Anfänger
Leitung: Gerfred Baller

Arbeitsrechtliche Grundlagen, Lohnabrechnung, Grundlagen des Steuerabzugs usw.
Die Schwerpunkte werden in Absprache mit den Teilnehmern gesetzt.
Ein Arbeitsbuch für Euro 23,00 ist erforderlich.
Beginn: 03.09.2015
Termine: 12mal donnerstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 150,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung jeweils montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr unter 04543/80 82 32

Xpert Business: Finanzbuchhaltung I

RZ

Für Anfänger
Leitung: Gerfred Baller

Inhalt: Aufgaben und Stellung der Finanzbuchführung innerhalb des betrieblichen Rechnungswesens, Gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventurverfahren, Aufstellung des Inventars sowie der Bilanz, Kontenrahmen und Kontenplan, Spenden, VML, Umsatzsteuervoranmeldung und Dauerfristverlängerung, Löhne und Gehälter, gesetzliche soziale Aufwendungen, Prüfungsvorbereitungen u.a.
Lehrbuch: Euro 22,00, Restmaterial und Ausarbeitungen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.
Beginn: 02.09.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Kurs 302
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: Euro 160,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04543 / 808232

Maschinen- / Computerschreiben

Tastaturschreiben für Kinder ab 8 Jahre

DA

Leitung: Petra Berbüsse

Warum erlernt heutzutage fast keiner früh genug das 10-Finger-System? Um eine Hausarbeit zu tippen, E-Mails zu schreiben oder im Internet zu surfen.
Jetzt gibt es ein neuartiges Trainingsprogramm, das auf den neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Hirnforschung, Visualisierungs und Assoziationstechniken basiert. Dieses neue Trainingsprogramm bedeutet lernen mit viel Spaß und modernsten Lernmethoden für alle ab 8 Jahre.
Die Kosten für die 4 Arbeitshefte sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Stift mitbringen.
Beginn: Montag, 11.01.2016
weitere Termine:
Do 14.01., Mo 18.01., Do 21.01.2016,
jeweils von 16:30 bis 18:00 Uhr
Kurs AC 750 40
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: EUR 49,10 inkl. Arbeitshefte u. Gebühr für PCs
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 04151/895 267

Tastschreiben (Maschinenschreiben) mit dem Computer für Schüler und Erwachsene (AG)

MÖ

Leitung: Martha Ruhland

Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: Mit den Fingern schreiben und den Kopf frei haben für Bildschirm und EDV-Arbeit. Wir empfehlen den Lehrgang für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen.
Sie erlernen das Blindschreiben schnell und haben damit Vorteile beim Schreiben ein Leben lang
12 Termine nach Absprache
von 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Landwirtschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 70,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr
Für Schüler: Euro 50,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr
Interessenten können sich melden unter 04542/1877
Der Kurs kann beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer gemeldet haben.
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 04542/1877

Tastaturschreiben 10-Finger-System

SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Lernen Sie mit dem „Lerntechniker-System" an nur einem Unterrichtstag die Tastatur eines Computers blind zu bedienen. Durch den Einsatz von Farben, Musik und Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt. Geschwindigkeit ist nicht Inhalt dieses Kurses.
Hierfür empfehlen wir tägliche Übungseinheiten von max. fünf bis zehn Minuten, die Sie sich zu Hause frei einteilen können.
Termin: Samstag, 21.11.2015, von 9:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 65,50 (inkl. Lernhefte)
keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Beruf & Karriere

EDV

Die Volkshochschulen arbeiten mit verschiedenen Softwareversionen. In der Regel unterscheiden diese sich - zumal die neueren Versionen - nur graduell.
Wenn Sie Näheres wissen möchten, informiert Sie gerne Ihr(e) VHS-Leiter(in).

iPad - Einführung in die Handhabung RZ
Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Entdecken Sie die Möglichkeiten, die in Ihrem iPad stecken.
Folgende Themen werden behandelt:
- Erste Schritte
- die wichtigsten Apps im Überblick
- Kontakte verwalten
- Emails senden und empfangen
- Termine organisieren mit dem Kalender
- so funktioniert die iCloud
- iTunes
- Musik und Filme genießen

Bitte bringen Sie ihr eigenes iPad mit.
Beginn: 02.11.2015
Kurs 110
Termine: 4mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum
Gebühr: Euro 40,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04544 / 1619

Mein neues IPhone SB
Grundkurs für Neueinsteiger
Leitung: Stefan Schmidl

Sie haben ein iPhone erworben, haben es noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie im Grundkurs den Einstieg in die Apple-Welt, Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, WLAN zu nutzen, Kalender - und Alarmfunktionen etc. und Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen und zu nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Termin: Samstag, 26.09.2015, von 09:30 bis 13:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 18,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Mein neues Smartphone SB
Android Grundkurs für Neueinsteiger
Leitung: Stefan Schmidl

Sie sind Smartphone-Neueinsteiger oder -umsteiger und wollen Ihr Android-Smartphone (besser) kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten und 5 Milliarden installierten Apps das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät im ersten Schritt zu konfigurieren, im Internet mit WLAN zu surfen, Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu installieren und zu nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Termin: Samstag, 10.10.2015, von 09:30 bis 13:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 18,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Einführungskurse

Grundlagen der PC-Anwendungen im langsamen Lerntempo 50+ AU
Leitung: Axel Irgang, Tel. 04104/1487

Bestandteile des PC, worauf muss ich beim Kauf achten, Briefe schreiben, kopieren und verschieben, Ordner erstellen, richtig speichern und wiederfinden, etwas im Internet suchen und finden, E-Mails…
Ein eigener Laptop darf mitgebracht werden.
Beginn: Montag, 16.11.2015
Termine: 8mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr Mo. 16.11., Do. 19.11., Mo. 23.11., Do. 26.11., Mo. 30.11., Do. 03.12., Mo. 07.12., Do. 10.12.2015
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle, Raum C14
Gebühr: Euro 120,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS

Online 50plus BR
Leitung: Wolfgang Milbredt

Sie sind Senioren, gehören aber nicht zum ALTEN EISEN?
Dann sind Sie bei uns richtig! Hier erlernen Sie den Einstieg und Umgang mit einem PC, verschiedene Schreibprogramme, Einführung in das Internet/Email. Sie lernen den Aufbau des Internets mit seinen Kommunikationsmöglichkeiten kennen. Was ist mit Onlineshopping? Themengebiete, die wir mit Ihnen Schritt für Schritt erarbeiten können: SIE INFORMIEREN SICH .... über die für Sie interessanten Themen. SIE PLANEN.... Ihre nächsten Ausflugsfahrten. SIE GESTALTEN.... Ihre originellen Glückwunschkarten und vieles mehr. Die Teilnehmer müssen keine Vorkenntnisse haben.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 4mal donnerstags, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00, abzüglich 20 ct. pro Lebensjahr ab einem Alter von 60 Jahren.
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Einführung in Windows BR
Leitung: Wolfgang Milbredt

Es sind keine Vorkenntnisse nötig - in diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte.
Inhalt: Übungen mit Tastatur und Maus, Übungen mit Desktop und Windows-Fenstern. Einführung in das Betriebssystem, Bildschirmschoner und Hintergrundbild einrichten. Textverarbeitung mit Word: Briefe schreiben, Rechtschreibung und Grammatik, Kopf- und Fußzeilen, Aufzählungszeichen und Nummerierung, Tabellen erstellen, füllen, formatieren und sortieren, Einfügen von Grafiken (ClipArt oder WordArt), Ordner einrichten, Dokumente speichern und öffnen, Dateien kopieren, einfügen, verschieben und löschen, vermisste Dateien wieder finden, Verwalten von Ordnern und Dateien
Beginn: 16.09.2015
Termine: 4mal mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 35,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542 / 853 690

PC - Einführung (Windows 7) BÜ
Leitung: Alfred Beldner

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die gar nicht oder nur wenig am Computer gearbeitet haben. Sie probieren alles selbständig aus. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetanschluss zur Verfügung.
Kursinhalt:
Erklärung aller Geräte, der Arbeitsbereich, die wichtigsten Programme und Funktionen, Internet und E-Mails
Beginn: 16.09.2015
Termine: 8mal mittwochs, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: Euro 50,00 bei mind. 6 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte beim Kursleiter, Tel. 04155/823414

Computer - Grundkurs für Senioren DA
Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen,
1 Teilnehmer/-in pro PC
Kursinhalte sind:
- Erklärung der Bildschirmmaske, der Hardware u. der Schnittstellen
- Arbeiten mit dem Windows Explorer
- Erklärung der Bildschirmleisten sowie Aufrufen der Hilfefunktionen
- Bedeutung der Maustasten
- Anschließen des Druckers, Kameras, USB-Sticks und Speicherkarten
- Installieren und Löschen von Programmen

Beginn: 16.11.2015
Termine: 5mal montags, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Kurs AC 501 05
Gebühr: Euro 68,00 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

Computer für Anfänger (AG) MÖ
Leitung: Alexander Gutsche

Unabhängig von Alter und Geschlecht, der Computer ist ein wichtiges Werkzeug für jeden. In diesem Kurs erfolgt eine Einführung in das Betriebssystem Windows: Verwalten von Ordnern und Dateien. Außerdem lernen die Teilnehmer den Umgang mit einer Textverarbeitung: Briefe schreiben, Einladungen, Protokolle u. ä. fertigen und unternehmen erste Schritte im Internet.
Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.
Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Hörergebühr um eine Benutzungsgebühr von Euro 25,00
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teilnehmern.) zuzüglich. Euro 25,00 PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Computerkurs für Senioren, Anfänger RZ
Leitung: Elena Balfanz-Fattakova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung Word vermittelt:
- Texte schreiben, korrigieren, speichern
- Formatierungen
- Aufzählungszeichen und Nummerierung
- Tabellen erstellen, füllen, formatieren, ortieren
- Einfügen von Grafiken (aus WordArt oder ClipArt)
- Visitenkarten, Adressetiketten
- WordArt
- Überblick im Internet, Outlook, Excel und Powerpoint.

Beginn **Kurs 108.1**: 08.09.2015
Beginn **Kurs 108.2**: 27.10.2015
Termine: 12mal - 6mal dienstags und 6mal donnerstags jeweils 16:40 bis 18:10 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum
Gebühr: Euro 72,00 zzgl. 5,00 Euro Materialkosten je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 84 01 02

Computerclub für Senioren SB
Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Es wird auf die Wünsche und individuellen Probleme der Teilnehmer eingegangen. Sie können auch gern Ihr eigenes Laptop mitbringen.
Termine: 5mal donnerstags, 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.2015 und 06.01.2016, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 59,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet SB
Grundkurs
Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Ein Kursangebot für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Schritt für Schritt erlernen sie die Benutzung eines PCs mit Windows 7 und Office 2013.
Wie verwende ich Maus und Tastatur richtig? Was sind Programme, Dateien und Ordner und was mache ich damit?
Erlernen Sie das Schreiben, Formatieren und Gestalten von Texten, Einfügen von Bildern und Informationen aus dem Internet. Internetrecherche mit Hilfe von Suchmaschinen, Sicherheit im Internet.
Regelmäßige Erfolgserlebnisse sowie eine

unkomplizierte Sprache sichern schnelle und beständige Lernerfolge. Vielseitige Übungen vertiefen das Wissen und regen zur selbstständigen Anwendung des Erlernten an
Beginn: Montag, 07.09.2015
6mal, montags, mittwochs und donnerstags, 9:00 bis 12:00 Uhr
weitere Termine:
am 09.09./10.09./14.09./16.09. und 17.09.2015
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 107,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Aufbaukurse

PC Anwendungen in Word und Excel



Leitung: Wolfgang Milbredt

Dieser Kurs richtet sich an Interessiert, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer haben. Sie werden in der Lage sein, allen Anforderungen, welche sich im Schriftverkehr ergeben, zu erledigen, wie z. B. WORD: Erstellen eines Ordners, Dokumente in Ordner ablegen, Ordner in Ordner, Dokumente sichern, umbenennen, löschen und wieder herstellen. Des Weiteren wird das Erstellen von Tabellen und deren Bearbeitung erlernt. Fortgeschrittene Arbeitstechniken, wie Kopf- und Fußzeile, Absatzformate, Tabulator und der Seriendruck sind Inhalte des Kurses.
EXCEL: Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel. Durch Anwendung von einzelnen Formeln erstellen Sie einfache Berechnungen. Die Aufbau-, Arbeits- und Funktionsweise der einzelnen Tabellen wird Ihnen vorgeführt. Mit dem Diagramm-Assistenten erstellen Sie aussagekräftige Diagramme. Es werden Excel Tabellen in Word eingefügt und Excel-Daten über Serienbriefe gedruckt.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 5mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Computer - Aufbaukurs für Senioren



Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC
Die Teilnehmer/-innen sollen die wesentlichen Funktionen von Word kennenlernen und in der Lage sein, im Internet zu surfen, Auskünfte einzuholen und mit E-Mails zu arbeiten.
Kursinhalte sind:
- Abrufen von mitgelieferten Windows-Programmen
- Schreiben von Briefen, Vorlagen, Einfügen von Grafik
- E-Mails einrichten, senden und empfangen
- Verbindungen ins Internet und Surfen im Internet

Beginn: 17.11.2015
Termine: 5mal dienstags, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs AC 501 06
Gebühr: Euro 68,00 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

Computer für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (AG)



Leitung: Alexander Gutsche

Aufbauend auf leichten Vorkenntnissen in der Benutzung z.B. aus einem vorangegangen Kurs werden Kenntnisse im Umgang mit einer Textverarbeitung und Benutzung des Internets vertieft.
Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Hörergebühr um eine Benutzungsgebühr von Euro 25,00.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teilnehmern.) zuzüglich. Euro 25,00 PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Computer für Senioren - Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakova

Das Erlernte wird weiter vertieft:
Vermittelt werden: Internet, Outlook, Digitalkamera, Bearbeitungsprogramme, USB-Stick (Dateien von der Festplatte speichern, kopieren, löschen oder umbenennen), CD-ROM brennen, Media Player (CD mit Musik kopieren und brennen), iTunes (iPod), Dias digitalisieren und speichern, ein Buch erstellen.
Beginn **Kurs 109.1**: 08.09.2015
Beginn **Kurs 109.2**: 27.10.2015
Termine: 12mal, 6mal dienstags und 6mal donnerstags (2mal pro Woche) jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum
Gebühr: je Euro 72,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541 / 840102

Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet

SB



Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Es werden Computer-Grundkenntnisse vorausgesetzt. Sie erweitern und intensivieren Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs.
Kursinhalt:
Vorgegebene Bilder (ClipArts) einfügen und mit dem Text gestalten, eigene Fotos von der Kamera auf den Computer kopieren und dort verwalten, Fotos in den Text einfügen und mit dem Text gestalten, Briefe gestalten, Listen mit Hilfe von Tabulatoren erstellen, E-Mails versenden, Sicherheit im Internet (Sicherheitseinstellungen vornehmen), Reisen buchen oder Bestellen im Internet.
Vielseitige Übungen vertiefen das Wissen und regen zur selbstständigen Anwendung des Erlernten an.
Beginn: 05.10.2015
Termine: 4mal jew. montags und mittwochs, 9:00 bis 12:00 Uhr, weitere Termine: 07.10./12.10. u. 14.10.15
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 71,40
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Office-Programme

Datenbankanwendung: MS Access

BÜ

Leitung: Alfred Beldner

Haben Sie eine große Musiksammlung, viele Bücher, Filme oder andere größere "Datenmengen" und haben Sie dabei schon mal den Überblick verloren? Wir wollen Ordnung schaffen und Ihre Daten katalogisieren. Dazu nutzen wir die Datenbankanwendung MS Access.
Sie lernen die Grundlagen der Datenverwaltung unter MS Access kennen. Wir legen Datentabellen an, nutzen Funktionen zum Auffinden und Auswerten von Daten, erstellen Formulare, Berichte und Grafiken.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 8mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: Euro 50,00 bei mind. 6 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte beim Kursleiter, Tel. 04155/823414

Workshopreihe: Einstieg in MS Office 2013



DA

Leitung: Andreas Hartung

Max 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/-in pro PC
In drei Veranstaltungen vermittelt diese Workshopreihe die Grundlagen von Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Es wird auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer eingegangen. Bei Buchung aller Workshops und dem Stattfinden der drei Veranstaltungen erhalten sie als Teilnehmer 20% Rabatt auf die gesamte Gebühr von Euro 153,00 (ermäßigt Euro 122,40). Weitere Ermäßigungen können nicht gewährt werden.
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 315

Workshop I: WORD
Inhalte:
- Grundlegende Arbeitstechniken einer Textverarbeitung
- Text eingeben, speichern, öffnen und drucken
- Text formatieren (Absatz-, Zeichen- und Bereichsformatierungen)
- Erstellen einfacher Tabellen

Beginn: 18.09.2015
Termine: 4mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Gebühr: Euro 61,20 (inkl. Gebühr für PC)
Kurs-Nr. AC 502 25

Workshop II: Präsentationen mit Powerpoint
Inhalt: - Grundlegende Arbeitstechniken und Anwendungs-möglichkeiten einer Präsentationsoftware anhand einer eigenen Präsentation
- Erzeugen von Texten, Grafiken und Diagrammen
- Gestaltung von Folien, Folienübergängen
- Einbinden von Hyperlinks und anderen Programmen

Beginn: 06.11.2015
Termin: 2mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Gebühr: Euro 30,60 (inkl. Gebühr für PC)
Kurs-Nr. AC 502 11

Workshop III: EXCEL
Inhalt: - Grundlegende Arbeitstechniken und Anwendungsmöglichkeiten einer Tabellenkalkulation
- Einfache Berechnungen
- Umgang mit Formeln und Funktionen
- Erstellen von Diagrammen
- Verknüpfen von Tabellen

Beginn: 20.11.2015
Termine: 4mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Gebühr: Euro 61,20 (inkl. Gebühr für PC)
Kurs-Nr. AC 502 18

Textverarbeitung

Einführung in die Textverarbeitung WORD 2007 (AG)

MÖ

Leitung: Martha Ruhland

Für Teilnehmer, die es langsam angehen lassen. Der Kurs ist geeignet u. a. für Senioren und Seniorinnen und für alle, die schon immer mal in die EDV einsteigen wollten.
Inhalt:
- Texte und Grafiken eingeben und gestalten
- Laden, Bearbeiten, Sichern und Drucken von Dateien
- Teilnehmerwünsche und -fragen werden berücksichtigt.

Interessenten können sich melden; der Termin wird abgesprochen.
Der Unterricht findet nachmittags statt.
VHS Mölln
Auskunft und Anmeldung: Tel. 04542/1877

Grundlagen der Textverarbeitung mit WORD 2007 (AG) Lehrgang zur beruflichen Fortbildung

MÖ

Leitung: Martha Ruhland

Ziel des Lehrganges ist die Einführung in die rationelle Erledigung des kaufmännischen Schriftverkehrs mit Hilfe des PCs.
Inhalt:
- Ordner und Dateien
- Einführung in Texteingabe und Textgestaltung
- Laden, Bearbeiten, Sichern und Drucken von Texten
- Silbentrennung/Rechtschreibung
- Kopieren und Verschieben
- Suchen und Ersetzen
- Nummerierung, Gliederung und Aufzählungen
- mit Tabellen arbeiten
- Kopf- und Fußzeilen
- Erstellen von Dokumentvorlagen
- Briefe gestalten

- Sonderzeichen und Objekte mit WordArt und Grafiken
12 Doppelstunden, verteilt auf 8 Abende
Jeder Hörer erhält seinen eigenen PC
Beginn: nach Absprache
Termine: 8mal, 18:30 bis 20:45 Uhr
Ort: Landwirtschaftsschule
Gebühr: Euro 62,50 (bei 8 Teiln.) zzgl. PC-Benutzungsgebühr
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542/1877

Word 2013 - für Schüler und Erwachsene Eintägiges Kompaktseminar SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Word 2013.
- Textformatierung
- Tabulatoren nutzen
- Tabellen anlegen
- Briefgestaltung

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.
Termin: Samstag, 12.09.2015, von 09:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Excel / Tabellenkalkulation

EXCEL ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, mit dessen Hilfe umfangreiche Rechenoperationen, wie z.B. Kostenanalysen, Statistiken durchgeführt und grafisch dargestellt werden können.
Lehrgangsinhalt:
• Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programmes • Tabellen erstellen, formatieren, drucken • Formeln und Funktionen anwenden • Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen • Autofunktionen

Excel - Kompakt BÜ

Leitung: Liselotte Heß

Kursinhalt siehe Sondertext EXCEL
Samstag, 07. + 14.11.2015, von 9:00 bis 13:00 Uhr und Samstag, 21.11.2015, von 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: Euro 50,00 bei 6 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Information bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3278
Schriftliche Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow e. V.

Einführung in die Tabellenkalkulation Excel 2007 (AG) MÖ

Leitung: Martha Ruhland

Aufbau und Funktionsweise des Programms
- Arbeitsmappen öffnen/speichern/neu erstellen - Formeln und Funktionen anwenden - Rechnen mit Zahlen und Zellbezügen - Relative und absolute Zellbezüge - Formeln mit Daten aus mehreren Tabellenblättern - den Funktionsassistenten einsetzen - Wenn-dann-Funktionen - Graphiken, AutoFormen, Diagramme erstellen und einfügen
Interessierte Teilnehmer können sich melden. Der Termin wird abgesprochen und rechtzeitig bekannt gegeben
Abgerechnet werden 12 Doppelstunden
Ort: Landwirtschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 62,50 zuzügl. PC-Benutzungsgebühr
VHS Mölln
Anmeldung und Auskünfte: Tel. 04542/1877

Excel 2013 - für Schüler und Erwachsene Eintägiges Kompaktseminar SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Excel 2013.
- Tabellen erstellen und formatieren
- Diagramme erstellen
- Formeln anwenden

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.
Termin: Samstag, 17.10.2015, von 09:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Excel 2013 - Vertiefung DA

Leitung: Andreas Hartung

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC
Inhalt:
- Vorhandene Grundkenntnisse aus Grundlagenworkshop werden vertieft und erweitert
- Umgang mit weitergehenden Funktionen aus verschiedenen Bereichen Einsatz des Funktionsassistenten
- Nutzung einfacher Datenbankfunktionalitäten
- Vertiefung des Arbeitens mit verknüpften Tabellen und Arbeitsblättern

Beginn: 08.01.2016
Kurs AC 502 19
Termine: 3mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: EUR 45,90 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 315

Grafik

Power Point 2013 - für Schüler u. Erwachsene Eintägiges Kompaktseminar SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Power Point 2013.
- Anfertigen von Folienpräsentationen mit Animationseffekten und Folienübergängen sowie Einbinden von Videos und Fotos
- Erstellen von Flyern und Einladungskarten

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.
Termin: Samstag, 19.09.2015, von 09:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Digitalfotografie / Bildbearbeitung

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakova

Sie haben eine Digitalkamera und wollen ihre Bilder gern bearbeiten, per Email versenden oder ein Fotobuch erstellen? Dann sind Sie bei uns richtig! Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung.
Bitte die Kamera und USB-Kabel mitbringen
Beginn: 14.10.2015
Termine: 5mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum
Gebühr: Euro 42,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541/840102

Digitale Fotobearbeitung AU

Leitung: Axel Irgang, Tel. 04104/1487

- Wie kommt das Foto von der Kamera in den PC?
- Speichermöglichkeiten, einfache Fotobearbeitung
- Wie komme ich günstig zu einem Papierbild?
- Brennen auf CD, Versenden als E-Mail, Erstellen einer Diashow, Installation von kostenloser Bildbearbeitungssoftware. Ein eigener Laptop darf mitgebracht werden.

Beginn: 05.10.2015
Termine: 4mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr Mo. 05.10., Do. 08.10., Mo. 12.10. und Do. 15.10.2015
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle, Raum C14
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS

Digitale Bildbearbeitung - Einführung BR

Leitung: Wolfgang Milbredt

Dieser Kurs vermittelt Ihnen eine Einführung in die Digitale Fotografie mit dem MS Office Picture Manager.
Sie haben eine Digital-Kamera und wollen Ihre Bilder gern bearbeiten, auf den PC oder der CD bringen, per E-Mail versenden und vieles mehr, dann sind Sie bei uns richtig. An Hand Ihrer Fotos wird Ihnen auch gezeigt, wie man ein Fotobuch erstellen kann.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera und das USB-Kabel mit.
Beginn: 05.11.2015
Termine: 2mal donnerstags, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 25,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Einführung in das Arbeiten mit Photoshop MÖ

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Sie besitzen einen PC und eine digitale Kamera / einen Scanner, verfügen aber erst über Grundkenntnisse in der EDV und möchten dennoch den Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildverarbeitung und gleichzeitig in Adobe Photoshop wagen?
Voraussetzungen:
PC-Grundkenntnisse. Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß. Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit.
Schwerpunktthemen sind:
• Wichtige Werkzeuge in Photoshop und deren Handhabung • Bildmotive freistellen • kleine Fotomontagen erstellen • Einführung in die Ebenentechnik • Bildmotive transformieren • Bilder optimieren • Bildretuschen • Einsatz von Effektfiltern • digitale Farbe • Grafik-Dateiformate und Speichertechniken.
Termin: Samstag, 07.11.2015 und Sonntag, 08.11.2015, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause).
Anmeldung bis 21.10.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.
Gebühr: Euro 80,00
- keine Ermäßigung -
Die Kursgebühren sind bis 21.10.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung und Auskünfte: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Übungen und Vertiefung in das Arbeiten mit Photoshop - digitale Illustration MÖ

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, durch weitere Übungen und individuelle Korrekturen die erworbenen Kenntnisse aus dem Kurs »Einführung in das Arbeiten mit Photoshop« zu wiederholen und zu erweitern. Ziel ist es, die erweiterten Kenntnisse bei der eigenen Bildgestaltung anzuwenden. Die digitale Illustration bildet einen besonderen Schwerpunkt.
Voraussetzungen:
PC-Grundkenntnisse und der Besuch des Kurses »Einführung in das Arbeiten mit Photoshop«. Auch neue Teilnehmer/innen mit vergleichbaren Kenntnissen sind willkommen. Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß. Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick und eigene Fotos mit.
Schwerpunktthemen sind:
• Eigene digitale Bilder optimieren und retuschieren (Bilder eigener Wahl mitbringen) • Fotomontagen erstellen • Verfrem-



dung mit der Ebenentechnik • Einsatz von Effektfiltern • digitale Illustration (z.B. Pinsel und Verläufe) • Bildkomposition (z.B. Farbe, Form, Struktur, Licht und Schatten).
Termin: Samstag, 21.11.2015 und Sonntag, 22.11.2015, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
Anmeldung bis 10.11.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.
Gebühr: Euro 80,00
- keine Ermäßigung -
Die Kursgebühren sind bis 10.11.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung:
VHS-Mölln; Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Digitale Fotos - Bildbearbeitung mit GIMP SB
Eintägiges Kompaktseminar
Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Sie haben eine neue Digitalkamera bekommen und bereits viel fotografiert? Wie können Sie jetzt die Fotos:
- archivieren,
- bearbeiten (z. B. rote Augen entfernen, begradigen),
- aus zwei Bildern eines machen
- oder ein Panoramabild erstellen?

Im Kurs erhalten Sie nützliche Tipps und Hilfe.
Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse wären wünschenswert, aber nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und das USB-Kabel mit.
Termin: Samstag, 07.11.2015, von 09:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Digitale Fotos - Fotoalbum und weitere Ideen für Ihre Bilder SB
Eintägiges Kompaktseminar
Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Voraussetzung:
möglichst EDV-Grundkenntnisse
Sie haben viele schöne Fotos gemacht. Hier erfahren Sie, wie sie sich und anderen damit weiter Freude machen können. Wie wäre es mit einem Fotoalbum im eigenen Design? Oder sogar einem richtigen Buch? Mit Hilfe frei zugänglicher Software lassen sich viele Ideen rund um Ihre schönsten Bilder verwirklichen.
Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und das USB-Kabel mit.
Termin: Samstag, 14.11.2015, von 9:00 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

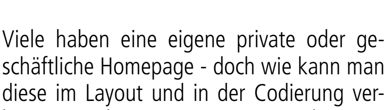
Internet - Einführung & Sonderkurse

Sicher im Internet

Leitung: Buzy Kiehn,
Tel. 0176 34050067

Dieses Thema ist wohl aktueller denn je, denn nicht nur "irgendwelche" Hacker und NSA & Co. spionieren und möchten alle Daten sammeln, sondern alle möglichen Unternehmen, um sie für eigene Zwecke zu verwenden oder zu verkaufen…Auch gibt es immer wieder Schlupflöcher in der Hard- und Software (z. B. Router, Rechner, Betriebssystem, Programme…).
Doch dabei ist das Internet schon eine feine Sache: Man bekommt zu jeder Zeit alle möglichen Informationen, sei es zum Beruf, Hobby, Schule, Uni oder einfach nur die Kochrezepte. Oder man kann 24 Stunden lang einkaufen oder Online-Banking durchführen. Auch E-Mails haben unseren Alltag stark verändert.
Doch wie sieht es mit der Sicherheit aus? Welche Gefahren können sich durch das Internet ergeben und wie kann man sich davor schützen? Wie kann man den Computer sicherer machen? Wie kann man sicher im Internet surfen? Welche Möglichkeiten habe ich für eine sichere Password-Erstellung und -Aufbewahrung?
Entspricht mein Router noch allen Sicherheitsstandards bzw. ist dieser auf dem neuesten Stand?
Ein Kurs für Windows- und Mac-Anwender.
Beginn: Do. 24.09.2015
Termine: 2mal, jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
Gebühr: Euro 30,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte telefonisch beim Kursleiter

Die eigene Homepage verbessern AU
Leitung: Buzy Kiehn,
Tel. 0176 34050067

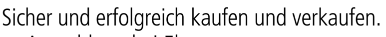


Viele haben eine eigene private oder geschäftliche Homepage - doch wie kann man diese im Layout und in der Codierung verbessern und zu einer weiteren Verbreitung verhelfen?
Neben ein paar Grundlagen und Tipps und Tricks schauen wir uns die eigenen Webseiten genauer an. Anregungen und Meinungen der anderen Teilnehmer und des Dozenten werden eingebracht, wie man die Homepage vielleicht besser/anders gestalten kann. Und keine Sorge, niemand braucht sich zu fürchten, dass er geknickt nach Hause gehen wird. Die Atmosphäre bleibt immer motivierend!
Beginn: 12.01.2016
Termine: 2mal donnerstags, jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
Gebühr: Euro 30,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte telefonisch beim Kursleiter

Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet SB
- Aufbaukurs 2
Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Es werden Computer-Grundkenntnisse vorausgesetzt.
Sie erweitern und intensivieren Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs.
Kursinhalt: Einführung in das Programm "SKYPE".
Dieses kostenlose Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Freunden und Familie über das Internet zu telefonieren und sich gleichzeitig dabei zu sehen. Weiterhin richtet sich der Kursinhalt nach Fragen und Wünschen der Teilnehmer.
Beginn: 02.11.2015
Termine: 4mal jew. montags und mittwochs, 9:00 bis 12:00 Uhr,
weitere Termine: 04.11./09.11. u. 11.11.15
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 71,40
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Ebay - Einsteigerkurs RZ
Leitung: Elena Balfanz-Fattakova



Sicher und erfolgreich kaufen und verkaufen.
- Anmeldung bei Ebay
- gezieltes Suchen und beobachten von Artikeln
- verschiedene Möglichkeiten des Bietens und Verkaufens
- Angebote erstellen
- Bezahlungsmöglichkeiten
- Regeln und Hinweise zum erfolgreichen Verkaufen
- Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handel im Internet

Beginn: 09.09.2015
Kurs 112.1
Termine: 5mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 42,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 840102 (Dozentin)

Ebay - Einsteigerkurs SB
Sicher und erfolgreich Kaufen
Leitung: Mandy Funke

Lernen Sie, die Internetplattform Ebay als Käufer zu nutzen. Kursinhalt: Anmeldung bei Ebay, gezieltes Suchen von Artikeln, Beobachten von Artikeln, verschiedene Möglichkeiten des Bietens und Kaufens, Verkäufer einschätzen und bewerten, Bezahlungsmöglichkeiten.
Termin: Freitag, 27.11.2015, von 18:30 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 28.11.2015, 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5
Gebühr: Euro 24,00
VHS Schwarzenbek
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Ebay - Einsteigerkurs SB
Sicher und erfolgreich Verkaufen
Leitung: Mandy Funke

Lernen Sie, die Internetplattform Ebay als Verkäufer zu nutzen. Kursinhalt: Angebote erstellen, Regeln und Hinweise zum erfolgreichen Verkaufen, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handel im Internet, Bezahlungsmöglichkeiten.
Termin: Freitag, 04.12.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr und Samstag, 05.12.2015, 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5
Gebühr: Euro 24,00
VHS Schwarzenbek
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Erste Schritte im Internet BÜ
Kompaktkurs am Wochenende
Leitung: Alfred Beldner

In den Medien und im persönlichen Umfeld hört man die "tollsten" Dinge über das Internet. Finden Sie mit uns den Einstieg in diese faszinierende Welt. Wir lernen spielerisch Surfen, wir man das Internet nicht löscht, das Suchen von Informationen und das Schreiben und Versenden von E-Mails. Nebenbei erfahren Sie natürlich auch etwas über Risiken und wie Sie sich davor schützen können.
Termine: Samstag, 28.11. und Sonntag, 29.11.2015, jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: Euro 40,00 bei mind. 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte beim Kursleiter Tel. 04155/823414

Berufsorientiertes Sprachenlernen

Wirtschaftsenglisch siehe Sprachen in Dassendorf und Schwarzenbek

Arabisch

Arabisch I - Anfänger mit Vorkenntnissen SB
Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A1 - A 2
Lehrbuch: Salam!, Klett Verlag
Interessierte mit Vorkenntnissen, die ca. 1-3 VHS-Semestern entsprechen, sind willkommen.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 60,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Arabisch II - Fortgeschrittene SB
Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A2.4
Wir arbeiten mit Literaturtexten und Zeitungsartikeln zu aktuellen Themen.

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Foto: ANNA MURASHOVA/shutterstock

Sprechen steht im Vordergrund.
Beginn: 09.09.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 60,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch

Dänisch - Kochen und Sprechen — SB
Leitung: Maja Dahl Raddatz

ab Stufe A1.2
Sie bereiten zusammen mit unserer Dänischlehrerin Frau Raddatz typisch dänische Gerichte zu und werden dabei neue Vokabeln, hauptsächlich aus dem Reich der Küche, kennen lernen. In dieser Kombination von Koch - und Sprachkurs steht die Anwendung der Sprache im Vordergrund. Sie sollten daher schon etwas dänisch sprechen.
Beginn: 24.09.2015
Termine: 3mal donnerstags, von 18:30 bis 21:30 Uhr
2. Termin: 15.10.2015
3. Termin: 26.11.2015
Ort: Küche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 32,60 + Kochumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse — MÖ
Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch: "Dansk for dig" Klett Verlag, ab Lektion 1
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

Dänisch für Anfänger - Aufbaukurs — RZ
Leitung: Jane Kischel (Muttersprachlerin)

Sie möchten sich während Ihres nächsten Dänemarkaufenthaltes in der Landessprache verständlich machen? Wir lernen nicht nur, wie man beim Bäcker Brötchen bestellt, sondern tauchen auch in die kulturellen Wellen hinein und reden über alles von Königshaus bis zu Benimmregeln. In entspannter Atmosphäre werden alltägliche Redewendungen mit Grundlagen der Grammatik gewürzt, um sich im Alltag verständigen zu können.
Beginn: 07.09.2015
Kurs 217
Termine: 12mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 840541

Dänisch für Anfänger — SN
Leitung: Juliane Holm

Dieser Kurs eignet sich für alle Liebhaber der dänischen Sprache und Lebensart ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Der Einstieg wird durch bewährtes Unterrichtsmaterial erleichtert, welches die Kursleiterin kostenlos zur Verfügung stellt. Ab der dritten Unterrichtsstunde arbeiten wir nach einem Lehrbuch, dessen Inhalt und Titel mit allen Teilnehmern besprochen wird
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Dänisch - Fortgeschrittene — SB
Leitung: Maja Dahl Raddatz

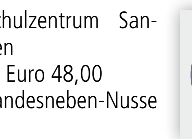
Stufe A1.3
Lehrbuch: Dansk for dig, Klett Verlag, ab Lektion 14
Beginn: 08.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 19:00 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Europaschule, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch für Fortgeschrittene — AU
Leitung: Henny Mau,
Tel. 04104/6908825

Sie haben sehr gute Vorkenntnisse erworben - dann sind Sie in folgendem Kursus richtig. Wir arbeiten in lockerer und entspannter Atmosphäre mit dem Lehrwerk "Vi snakkes ved" und üben vermehrt das freie Sprechen.
Beginn: 09.09.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bei der Kursleiterin

Dänisch für Fortgeschrittene — SN
Leitung: Juljane Holm

Es ist der Fortführungskurs vom Frühjahrssemester. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet, die bereits 6 bis 8 Lektionen je nach Lehrbuch erlernt haben.
Grundlage ist "Vi snakkes ved!", Hueber, Angela Pude.
Neue Teilnehmer sind herzlich willlkommen. Sie erfahren zudem viel über Land und Leute.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262





Dänisch für Fortgeschrittene — MÖ






Leitung: Irene Dörpinghaus

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: Annegret Jöhnk „Turengar til Danmark", ab Lektion 3
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

Deutsch für Deutsche

Siehe Rubrik "Spezial - Grundbildung", Seite 45

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache — AU
Leitung: Gesa von Maydell,
Tel. 04104 6991445

Beginn: 28.09.2015
(bei Bedarf auch 2 Kurse:
1. Anfänger und 2. Fortgeschrittene)
Termine: 10mal montags, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle
Gebühr: Euro 50,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 / 80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Deutsch als Fremdsprache (AG) — MÖ
Leitung: Anne Wiechbrodt

Im Mittelpunkt des Unterrichts steht neben dem Erwerb der Grundkenntnisse der deutschen Sprache die Fähigkeit, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden.
Vorbesprechung und Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Deutsch als Fremdsprache - Anfänger — RZ
Leitung: Karin Janicki

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem Vorsemester und für ausländische Mitbürger mit geringen Deutschkenntnissen gedacht. Wir beschäftigen uns mit dem den Grundlagen der Grammatik und den wichtigsten Themen des Alltags.
Termine: 10.09. - 30.11.2015
Kurs 215
Termine: 20mal donnerstags und montags, 16:00 bis 17:30 Uhr



Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 28
Gebühr: Euro 84,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformation unter Tel. 038873 / 33547

Deutsch als Fremdsprache - Fortgeschrittene
RZ

Leitung: Karin Janicki

Dieser Kurs orientiert sich an dem bereits vorhandenen Lernniveau bzw. Kenntnisstand der Teilnehmer.
Termine: 10.09. - 30.11.2015
Kurs 216
Termine: 20mal donnerstags und montags, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 28
Gebühr: Euro 84,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformation: Tel. 038873 / 33547

Deutsch als Fremdsprache - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
SB

Wenn Sie jemanden kennen, der Deutsch lernen möchte, weisen Sie ihn bitte auf dieses Angebot hin.
Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Stufe A1.4
Lehrbuch: Aussichten, Klett Verlag
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen. Die sichere Beherrschung der lateinischen Schrift ist Voraussetzung. Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn von uns beraten.
Beginn: 09.09.2015
Termine: fortlaufend mittwochs von 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 80,00 für einen 10-Wochen Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Deutsch als Fremdsprache - für Fortgeschrittene
SB

Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Beginn: 10.09.2015
Termine: fortlaufend donnerstags, von 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 40,00 für einen 10-Wochen Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Deutsch als Fremdsprache - besser sprechen
SB

Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Sie verstehen und sprechen recht gut deutsch, haben evtl. schon ein Sprachenzertifikat, möchten aber gern viel mehr Deutsch reden? Dann ist dieser Kurs genau richtig! In lockerer Atmosphäre werden Gespräche geführt, dabei die Grammatik gefestigt und schwer auszusprechende Wörter geübt.
Beginn: 10.09.2015
Termine: fortlaufend donnerstags, 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 40,00 für einen 10-Wochen Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch

Abiturtraining Englisch
SB

Leitung: David Gray
(native speaker, TELC Prüfer)

Gezielte Vorbereitung auf die Abiturprüfung in Kleingruppe (max. 6 TN).
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, von 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00, keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Hooray for Holidays
BÜ

Leitung: Uta Ehlers

Der Kurs bietet Sprachanfängern einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache. Hier erwerben Sie die sprachlichen Mittel für einen Urlaub im Ausland.
Vorbesprechung: 21.09.2015, 19:30 Uhr
Beginn: 28.09.2015
Termine: 10mal montags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/2608

Englisch lernen mit dem Lehrwerk "Great"
BÜ

Leitung: Uta Ehlers

Der Kurs wendet sich an Erwachsene mit geringen Vorkenntnissen. Zahlreiche Dialoge und Hintergrundinformationen machen fit für den Aufenthalt in Großbritannien und anderen Ländern, in denen Englisch gesprochen wird.
Vorbesprechung: 21.09.2015, 19:30 Uhr
Beginn: 28.09.2015
Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/2608

Englisch für Anfänger III
MÖ

Leitung: N. N.

Einführung in die Sprache ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Englisch am Vormittag: Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
MÖ

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die die englische Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre von Beginn an erlernen möchten. Inhaltlich geht es in erster Linie um die Befähigung, sich in Alltagssituationen mitteilen zu können.
Beginn: 24.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch - Schnupperkurs
SB

Leitung: Angela Wilckens

Stufe A1.1
Ein Kurs sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer, die ihre Schulkenntnisse wieder auffrischen möchten.
Jeder wird auf seinem Niveau abgeholt - zur Belebung singen wir auch mal ein englisches Lied.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, von 09:00 bis 10:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,20 (Kleingruppe)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen am Vormittag
BÜ

Leitung: Sabine Klaas

Beginn: 24.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 11:15 bis 12:45 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/5657

Englisch für Anfänger
DA

Leitung: Uta Charwat

Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Dieser Kurs ist für Anfänger und Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. In entspannter Atmosphäre erlernen wir die Grundlagen der englischen Sprache.
Lehrwerk Network Now A 1 starter.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AC 406 04
Gebühr: Euro 60,00 (bei mind. 8 Teilnehmern)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 0177/47 25 577

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger
MÖ

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum Erfolg.
Lehrbuch: Key 1, ab Lektion 9
Beginn: 08.09.2015
Termine: 12mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 89660 erforderlich

Englisch für Anfänger I
MÖ

Leitung: N. N.

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 08.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Englisch für Anfänger II
MÖ

Leitung: N. N.

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 09.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Englisch für Anfänger
NU

Leitung: Tanja Thrun

Es ist ein reiner Anfängerkurs für Teilnehmer, die über keine oder sehr geringe englische Sprachkenntnisse verfügen.
Beschreibung siehe unten (SN).
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Englisch für Anfänger - Aufbaukurs
RZ

Leitung: Jane Kischel (Muttersprachlerin)

Das Schulenglisch vergessen, nicht mehr angewendet? In diesem Kurs beginnen wir ganz von vorn und frischen Ihre Erinnerungen auf. Hören und sprechen und der Spaß sollen dabei im Vordergrund stehen.
Beginn: 07.09.2015
Kurs 218
Termine: 12mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 20
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 840541

Englisch für Anfänger SN
Leitung: Mirja Grimm

Es ist der Fortführungskurs vom Frühjahr und für Teilnehmer, die über sehr geringe englische Sprachkenntnisse verfügen.
Sie möchten in die englische Sprache einsteigen oder verlernte Kenntnisse auffrischen? Dann ist das Ihr Kurs. Durch praktische Übungen in lockerer Atmosphäre werden Sie sich bereits in relativ kurzer Zeit auf Englisch verständigen können - easy.
Wir fangen mit dem Arbeitsbuch "Easy-Englisch A1.1" an.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Englisch mit guten Vorkenntnissen SN
Leitung: Mirja Grimm

Es ist der Fortführungskurs vom Frühjahrssemester.
Sie haben bereits die englische Sprache kennengelernt und möchten diese jetzt vertiefen und sich in der englischen Sprache unterhalten. Vielleicht für den geplanten Urlaub, um ihren Kindern zu helfen oder einfach für sich selbst. Mit Ihren Kenntnissen ist dies der nächste Schritt. Kommen Sie zu uns und erweitern Sie Ihr Können in einer lockeren Atmosphäre weiter.
Wir fangen mit dem Arbeitsbuch "Easy-Englisch A1" an.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen SB
Leitung: Veronica Ellingham-Becker

Stufe A1.4
Lehrbuch: Great A2, Klett Verlag, ab Lektion 1
Grammatik aus Great 1 (einfache Gegenwart, Verlaufsform der Gegenwart, einfache Vergangenheit, vollendete Vergangenheit, und Zukunftsform) werden wiederholt und vertieft. Verbunden mit den Themen wird es Gelegenheit geben, für "small talk" rund um Familie, Freunde, Tiere, Kleidung, Wetter, Reisen und Freizeitaktivitäten.
Beginn: 10.09.2015
Termine: 12mal donnerstags, von 18:45 bis 20:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch - für Anfänger und Wiedereinsteiger SB
Leitung: Angela Wilckens

Stufe A1.4
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: Network A 2, Langenscheidt Verlag und bearbeiten kleine Episoden des täglichen Lebens, wozu dann auch etwas Grammatik gehört. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf Sprachübungen, durch viel Chorsprechen werden Hemmungen genommen.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, 10:15 - 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,20 (Kleingruppe)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag BÜ
Leitung: Sabine Klaas

Beginn: 21.09.2015
Termine: 10mal montags, 09:30 - 11:00 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel. 04155/5657

Englisch Refresher Course AU
Leitung: Marie Kieckbusch,
Tel. 04139/8099645

Für Leute, die ihre Englischkenntnisse verbessern möchten.
Grammatik von Anfang an und die Möglichkeit frei und ohne Druck zu sprechen.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 12mal dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit wenig Vorkenntnissen MÖ
Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Wenn Sie Ihre geringen Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig.
Neue Teilnehmer sind herzlich willlkommen.
Beginn: 24.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für den Alltag MÖ
Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Geübt wird das freie Sprechen, Wiederholung der Grammatik sowie Lektürearbeit.
Beginn: 08.09.2015
Termin: 12mal dienstags, 09:00 Uhr - 10:30 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44
Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 89660 erforderlich

Englisch für Senioren RZ
Leitung: Jutta Schmidt

Wenn Sie in einer Atmosphäre ohne Stress und Hektik Ihre Englischkenntnisse anwenden und vertiefen möchten sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Voraussetzung für den Besuch des Kurses sind Kenntnisse aus ungefähr zwei Jahren Englischunterricht. Wir arbeiten mit keinem Buch, sondern mit unterschiedlichsten Materialien, die zu Beginn jeder Stunde zur Verfügung gestellt werden.
Beginn: 09.09.2015
Kurs 802
Termine: 20mal mittwochs, von 15:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Seniorenwohnsitz Grüner Salon
Gebühr: Euro 55,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung am 1. Kurstag bei der Dozentin

Englisch - Basic conversation and short stories from the English speaking world SB
Leitung: Veronica Ellingham-Becker

Stufe A2
In this course we learn how to structure an conversation. Topics will include living with gadgets, money matters, fears and challenges and places to live. Grammar will be revised according to your needs.
Beginn: 08.09.2015
Termine: 12mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen am Vormittag BÜ
Leitung: Sabine Klaas

Ein Kurs für alle, die Spaß an der englischen Sprache haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten (Grundkenntnisse sollten vorhanden sein). Wir werden verschiedene Grammatik-Themen noch einmal aufarbeiten, eine Lektüre lesen in Verbindung mit einem Besuch im English Theatre of Hamburg. Ein weiterer Schwerpunkt soll die Konversation sein. Quereinsteiger willkommen!
Beginn: 24.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 09:30 bis 11:00 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/5657

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen MÖ
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: New Cutting Edge: pre-intermediate
In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockern und entspannten Atmosphäre vermittelt.
Beginn: 25.09.2015
Termine: 10mal freitags, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04



Englisch für Wiedereinsteiger I und II RZ
Leitung: Barbara Körting
(Muttersprachlerin)

In diesem Kurs werden gute Grundkenntnisse aufgefrischt und gefestigt. Wir wollen in entspannter Atmosphäre viel sprechen und Spaß haben (Kleingruppe).
Lehrbuch: Key B1 ab Lektion 5
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags
Kurs I (Kurs 201): 9:00 bis 10:30 Uhr
Kurs II (Kurs 202): 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: je Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541 / 2437

Englisch mit guten Vorkenntnissen DA
Leitung: Andrea Stendel

In this course we are going to discuss all kinds of topics, refresh forgotten grammar and in this way improve our spoken and written English. And: we'll have fun! Come in and join us! Lehrbuch: First Choice A2 mit extra language Trainer
Beginn: 08.09.2015
Termine: 14mal dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1
Gebühr: Euro 92,40
Kurs-Nr. AC 406 03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 962 395

Englisch am Vormittag MÖ
Auffrischungskurs mit Vorkenntnissen
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: face2face: pre-intermediate
Für Teilnehmer, die ihre Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre auffrischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik.
Beginn: 25.09.2015
Termine: 10mal freitags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch am Vormittag: pre-intermediate - intermediate MÖ
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: New Cutting Edge: intermediate
Für Teilnehmer, die ihren Wortschatz, ihre Grammatik und das freie Sprechen in einer lockeren und entspannten Atmosphäre üben und erweitern möchten. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lern-



spiele eingesetzt. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 21.09.2015
Termine: 11mal montags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 49,20 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit gefestigten Vorkenntnissen MÖ
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: New Cutting Edge: intermediate
In diesem Kurs wird die Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre aufgefrischt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt.
Beginn: 21.09.2015
Termine: 11mal montags, von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 42,90 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Fortgeschrittene RZ
Leitung: Barbara Körting (Muttersprachlerin)

Use and improveyour English, mainly spoken, in a small, friendly group (max. 10).
Book n.n.
Beginn: 09.09.2015
Kurs 203
Termine: 12mal mittwochs, von 9:15 bis 10:45 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 2437

Englisch für Fortgeschrittene am Vormittag BÜ
Leitung: Sabine Klaas

In diesem Kurs werden vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und nach Bedarf wiederholt. Es wird eine Lektüre gelesen und auch ein Besuch im English Theatre of Hamburg ist geplant.
Beginn: 23.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/5657

Englisch am Vormittag: Basic conversation MÖ
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: New Cutting Edge: pre-intermediate
In diesem Kurs erlangen Sie mehr Sicherheit im freien Sprechen Sie erweitern Ihren Wortschatz In einer lockeren und entspannten Atmosphäre. Kleine Geschichten und Spiele runden das Lernen ab.
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 22.09.2015
Termine: 11mal dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 49,20 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Conversation in English SB
Leitung: Veronica Ellingham-Becker

ab Stufe B1
In this course you can improve your fluency in English by reading and discussing a variety of interesting articles from magazines and newspapers, giving you the opportunity to increase your vocabulary and learn new idioms.
Beginn: 09.09.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

English III,1 für Fortgeschrittene AU
English conversation
Leitung: Adrienne N. Schiller

Wir besprechen interessante Themen, berichten über Erlebnisse, lesen Zeitungsartikel, Gedichte und Kurzgeschichten, und wer möchte, geht mit in das Englische Theater.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 12mal dienstags, von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/695537

„Discussion Group" BÜ
Leitung: Uta Ehlers

You want to keep up your English? Join our discussion group and enjoy delightful evenings.
Beginn: 24.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/2608

Englisch am Vormittag: Conversation MÖ
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: New Cutting Edge: intermediate
Für Teilnehmer, die ihre bereits erworbenen Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre erweitern und vertiefen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik.
Beginn: 22.09.2015

Sprachkurssystem

Stufe	Prüfungen / Beschreibung	Kenntnisse
C2	**Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge CPE**	Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
	Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.	
C1	**Goethe –ZMP/ die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC) & Cambridge CAE/ BEC**	
	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	
B2	**Die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) & Cambridge FCE/BEC**	Gute Sprachkenntnisse
	Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.	
B1	**telc Prüfungen B1 Zertifikat & Cambridge PET/BEC**	
	Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.	
A2	**telc Prüfungen A 2 (früher Grundbaustein) & Cambridge Key English Test**	Grundkenntnisse
	Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.	
A1	**telc Start-Prüfungen A1**	
	Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen: wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.	

Termine: 11mal dienstags, von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 42,90 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch im Beruf

Englisch für den Beruf



Leitung: Peter Eggers

Kursinhalte: Reading and comprehension of essential phrases.
Driving to Romania - a job everyone wants to do, the present continuous and speaking about future plans (Students Book).
Out of order- Problems in Pennsylvania, words and expressions for problem solving, solving problems by phone.
Teaching T'ai Chi- social phrases, how T'C can improve your life, health and decision making (Students Book).
A visit to the English Theatre of Hamburg? If so, reading the script first before visiting.
Lehrbuch „English 365 for work and life – Students Book 1" (Klett Verlag - ISBN 978-0-521-75362-3)
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 79,20
Kurs-Nr. AC 406 09
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 1398

Business English for Beginners A1 - A2 SB

Leitung: David Gray
(native speaker, TELC Prüfer)



Werden Sie sicherer im Umgang mit englischsprachigen Geschäftspartnern, sowohl am Telefon als auch im direkten Gespräch oder beim Verfassen von E-Mails, Memos und Geschäftsbriefen.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch

Französisch für Touristen (Workshop) MÖ

Leitung: Susanne Clasen

Sie möchten in nächster Zeit Urlaub in einem französischsprachigen Land machen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redensarten und landestypische Gewohnheiten kennen, um sich als Tourist sicher zu bewegen. Hierbei geht es nicht um komplizierte Grammatik, sondern Sie werden gezielt in entspannter Atmosphäre auf Situationen im Hotel, im Restaurant, am Flughafen etc. vorbereitet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt!
Termin: 07.11.2015 von 09:00 - 15:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 25,00
Die Kursgebühren sind bis 24.10.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Französisch - für Anfänger SB

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Lehrbuch: "On y va 1", ab Lektion 1
Beginn: 16.09.2015
Termine: 10mal mittwochs (3mal/Monat), 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch A1 - 4. Semester RZ

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie möchten im Urlaub mehr sagen können als Bonjour und Merci? Französisch lernen muss nicht schwer sein und kann Spaß machen. Wir sprechen in diesem Semester über Familie undzur Touristeninformation, erzählen von Erlebtem und machen Pläne für die Zukunft.
Unterrichtsmaterial "Voyages neu A1" (Klett) ab unité 10.
Beginn: 29.09.2015
Kurs 222
Termine: 12mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214

Französisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen - Kleingruppe AU

Leitung: Kathrin Stolte-Laurent,
Tel. 040/650 55 461

Für diese schöne Sprache möchte die Kursleiterin die Teilnehmer/Innen begeistern. Es wird mit dem Lehrbuch Couleurs de France Band 1 NEU - blanc in einer Kleingruppe gearbeitet, das den Einstieg in die Sprache und ihre Grammatik mit anschaulichem Material erleichtert. In lockerer, spielerischer Atmosphäre fällt das Sprechen dann nicht mehr schwer.
Beginn: 23.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen BÜ

Leitung: Rosel Blankenburg

Dieser Kurs arbeitet mit dem Lehrbuch „Voyages" ab Lektion 8.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/2702

Französisch - für Fortgeschrittene 1 SB

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe A2.1
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! A2 Hueber Verlag, ab Lektion 3
Wir lesen zusätzlich einen Krimi.
Beginn: 21.09.2015
Termine: 12mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch am Vormittag für fortgeschrittene Anfänger MÖ

Leitung: Nadine Warda

Lehrbuch: "Couleurs de France 2 neu" ab Lektion 7
Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auffrischen und erweitern, dann sind Sie bei uns richtig.
Beginn: 09.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch - für Fortgeschrittene 2 am Vormittag SB

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe A2.4
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! A2, Hueber Verlag, ab Lektion 5
Wir lesen zusätzlich einen Krimi.
Beginn: 01.09.2015
Termine: 12mal dienstags, von 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch für Fortgeschrittene AU

Leitung: Hannelore Klein,
Tel. 04104/2753

Beginn: 08.10.2015
Termine: 10mal donnerstags, von10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18
Gebühr: Euro 50,00
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin



Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen MÖ

Leitung: Nadine Warda

Lehrbuch: "Couleurs de France 2 neu" ab Lektion 11
Wenn Sie bereits über einige Themen aus dem Alltag sprechen können, sind Sie bei uns richtig. Die Grammatik ist in dem Buch leicht erklärt und wir wiederholen sie bei Bedarf immer gern durch leichte Übungen. Das Verfestigen kommt beim Sprechen von alleine.
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 11:15 bis 12:45 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (Stufe B1) RZ

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie haben bereits Grundlagen und möchten sie festigen und erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, Un Cours de conversation facile pour compléter ou réviser le vocabulaire et la grammaire avec beaucoup de plaisir. Das Unterrichtsmaterial wird mit den Teilnehmern abgestimmt.
Kleingruppe
Beginn: 22.09.2015
Kurs 208
Termine: 14mal dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: Euro 86,00 (Kleingruppe)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214

Französisch für Fortgeschrittene BÜ

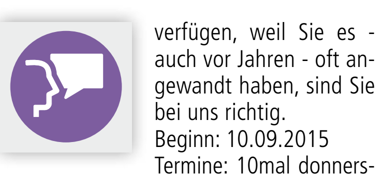
Leitung: Rosel Blankenburg

Dieser Kurs arbeitet mit Literaturtexten und Artikeln zu aktuellen Themen.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/2702

Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene II MÖ

Leitung: Nadine Warda

Wir lesen meist Artikel aus der Zeitschrift 'Écoute' und diskutieren über das Thema, oder wir lesen spannende Lernkrimis. Die Grammatik wird durch kleine Übungen stets erweitert und verfestigt.
Wenn Sie über gute Französisch-Kenntnisse



verfügen, weil Sie es - auch vor Jahren - oft angewandt haben, sind Sie bei uns richtig.
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch - für Fortgeschrittene 3 am Vormittag
SB

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe B1
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag, ab Lektion 3. Wir lesen zusätzlich einen Roman.
Beginn: 02.09.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Französische Konversation
MÖ

Leitung: Dorothea Köpsell

Alle, die mittlere bis gute Vorkenntnisse der französischen Sprache mitbringen, sind zur Teilnahme eingeladen. Das Unterrichtsmaterial wird mit den Teilnehmer(inne)n zu Beginn des Kurses abgesprochen.
Vorbesprechung und Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 040 / 632 10 13

Griechisch

Griechisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen am Wochenende
SB

Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
1. Wochenende: Freitag, 26.06.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 27.06.2015, 9:30 bis 16:00 Uhr
2. Wochenende: Freitag, 09.10.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 10.10.2015, 9:30 bis 16:00 Uhr
3. Wochenende: Samstag, 27.11.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr und
Sonntag, 28.11.2015, 09:30 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse
Gebühr: Euro 180,00 für alle Wochenendtermine
Euro 70,00 je Wochenendseminar
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Griechisch - für Fortgeschrittene am Wochenende
SB

Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
1. Wochenende: Samstag, 27.06.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr und
Sonntag, 28.06.2015, 9:30 bis 16:00 Uhr
2. Wochenende: Freitag, 28.08.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 29.08.2015, 9:30 bis 16:00 Uhr
3. Wochenende: Freitag, 30.10.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 31.10.2015, 9:30 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse
Gebühr: Euro 180,00 für alle Wochenendtermine
Euro 70,00 für ein Wochenendseminar
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch

Italienisch für Anfänger
MÖ

Leitung: Urta Ladwig

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: "Buongiorno", Bd. 1, ab Lektion 5
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: 0 40 / 65 72 58 41 (ab 20:00 Uhr)
E-Mail: urta.ladwig@web.de

Italienisch für Anfänger
RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini
RZ
Lockerer Einstieg in die italienische Sprache mit Informationen über Land und Leute.
Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005438-1).
Beginn: 15.09.2015
Kurs 209
Termine: 10mal dienstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 4125

Italienisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen
RZ

(Groß Grönau)
Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten weiter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1, ab Lektion 7.
Beginn: 16.09.2015
Kurs 223
Termine: 10mal mittwochs, von 17:45 bis 19:15 Uhr
Ort: Alte Schule, Hauptstr., Groß Grönau
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 4125

Italienisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen
AU

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A1.4
Lehrbuch: Con piacere A1, Klett Verlag, ab Lektion 6
Beginn: 03.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch - für Fortgeschrittene am Vormittag
SB

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A2.2
Lektüre: Nuovo Progetto italiano, Vol.2 Undici Racconti
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch für Fortgeschrittene
RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten wieter mit Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8.
Beginn: 14.09.2015
Kurs Nr. 210
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 20
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 4125

Italienisch mit guten Vorkenntnissen
DA

Leitung: A. Erdmann

Quereinsteiger sind herzlich willlkommen!
Beginn: 08.09.2015
Kurs-Nr. AC 409 00
Termine: 6mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 37,80 (bei mind. 8 Teilnehmern)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04151/ 7419

Italienisch - für Fortgeschrittene
SB

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A2.2
Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, 18:15 - 19:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Plattdeutsch

Plattdeutscher Vorleseabend
BR

Leitung: B.-D. Hönicke

Wie auch in den Vorjahren findet der Plattdeutsche Vorleseabend in der Schule in Breitenfelde statt. Mit lustigen (adventlichen) Geschichten möchten wir mit Ihnen in den Räumen der Breitenfelder Schule einen schönen Abend verbringen. In der Pause gibt es Punsch und Schmalzbrote
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Beginn: 17.11.2015, 19:30 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Breitenfelde
Eintritt: Euro 3,50
VHS Breitenfelde Tel. 04542 / 853 690

Plattdüütscher Fröhschoppen
BÜ

Smustergrieniges Harvstdrieben
Leitung: Thomas Lenz

Termin: Sonntag, 13.09.2015, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 5,00
Dornah gift dat Bohnen, Birn un Speck
VHS Büchen, Tel.: 04151/8376619 u. 04155/3551

Plattdüütscher Fröhschoppen
BÜ

Geschichten un Anekdoten vun bekannte Lüüd
Leitung: Horst Wernecke

Termin: Sonntag, 11.10.2015, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 5,00
Dornah gift dat Rippenbraden mit Rotkohl
VHS Büchen, Tel.: 04151/8376619 u. 04155/3551

Plattdüütscher Fröhschoppen
BÜ

Ut mien Bökerschapp
Leitung: Marianne Ehlers

Termin: Sonntag, 08.11.2015, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 5,00
Dornah gift dat Gosbraden
VHS Büchen, Tel.: 04151/8376619 u. 04155/3551

Plattdüütscher Fröhschoppen
BÜ

Plattdüütsche Geschichten to de Wiehnachtstied
Leitung: Günther Wagener

Termin: Sonntag, 14.12.2014, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 5,00
Dornah gift dat Grönkohl mit Kasseler
VHS Büchen, Tel.: 04151/8376619 u. 04155/3551

Plattdütsch schnacken MÖ
Leitung: Inge Pusback

För veele Lüüd is Plattdütsch de beste Spraak. Kanns hier jo mol ´n beten Plattdüütsch lesen und schnacken, oder kanns Du dat nich? Denn kanns dat tomindst ´mol verseuken, - dat lehrt sick.
Beginn: 02.11.2015
Termine: 5mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 20,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Polnisch

Polnisch für Anfänger MÖ
Leitung: Ryszard Knapik

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.
Lehrbuch wird bekannt gegeben. Exkursion nach Polen möglich.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Polnisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen MÖ
Leitung: Ryszard Knapik

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt. Kenntnisse aus einem vorangegangenen Kurs erforderlich. Exkursion nach Polen möglich.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Russisch

Russisch für Fortgeschrittene BÜ
Leitung: Elvira Altergott

Vorbesprechung: 09.09.2015, 18:30 Uhr
Beginn: nach Absprache
Termine: 10 Doppelstunden nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155/3551

Russisch für Anfänger MÖ
Leitung: Alfia Faust

Dieses Tagesseminar bietet einen ersten Einblick in die russische Sprache. Neben leichten Redemitteln lernen Sie auch ein paar Buchstaben. Ein kurzer Ausflug in die Kultur, Knigge und Tradition der Russen ist geplant.
Termin: Samstag, 07.11.2015, von 09:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 25,00
Die Kursgebühren sind bis 01.11.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Schwedisch

Schwedisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse RZ
Wochenendkurs
Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Wer sich auf eine Urlaubsreise oder längeren Auslandsaufenthalt vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse erlernen, und ein wenig über Land und Leute und deren Kultur erfahren.
Termine: Samstag, 07.11.2015, von 10:00 bis 15:00 Uhr und
Sonntag, 08.11.2015, 10:00 bis 15.00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 27
Kurs Nr. 225
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 87 05 84

Schwedisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse RZ
Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Wer sich auf eine Urlaubsreise oder längeren Auslandsaufenthalt vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse der Sprache erlernen, und ein wenig über Land und Leute und deren Kultur erfahren.
Beginn: 07.09.2015
Kurs 212: 13mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 27
Kurs 213: 13mal montags, von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 20
Gebühr: Euro 70,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541 / 87 05 84

Schwedisch A 1 - Wochenende für Anfänger SB
Leitung: Elke Schurich

Hej och välkomna!
Wer sich auf eine Urlaubsreise, oder längeren Auslandsaufenthalt, vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse der Sprache erlernen, und ein wenig über Leute und Kultur erfahren.
Termin: Samstag, 21.11.2015 und Sonntag, 22.11.2015,
jeweils von 10:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1 - 5
Gebühr: Euro 39,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Schwedisch für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen RZ
Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Wer Grundkenntnisse der schwedischen Sprache bereits erworben hat und einfache Sätze in gängigen Alltagssituationen verwenden kann, ist hier genau richtig. Sie werden den Grundwortschatz erweitern und die Anwendung grammatikalischer Strukturen auf unkomplizierte Weise erlernen.
Beginn: 07.09.2015
Kurs 214
Termine: 13mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 27
Gebühr: Euro 70,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541 / 87 05 84

Schwedisch A 1 - Wochenende für Anfänger mit Vorkenntnissen SB
Leitung: Elke Schurich

Hej och välkomna!
Wer Grundkenntnisse der schwedischen Sprache bereits erworben hat und einfache Sätze in gängigen Alltagssituationen verwenden kann, ist hier genau richtig. Sie werden den Grundwortschatz erweitern und die Anwendung grammatikalischer Strukturen auf unkomplizierte Weise erlernen. Der Spaß wird hierbei auch nicht zu kurz kommen, und über Land und Leute und deren Kultur werden Sie auch etwas erfahren.
Termin: Samstag, 14.11.2015 und Sonntag, 15.11.2015, jeweils 10:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1 - 5
Gebühr: Euro 39,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Schwedisch Gesprächskreis B1 RZ
Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Wer seine bereits erworbenen Grundkenntnisse durch Gespräche über Gott und die Welt vertiefen möchte, ist hier genau richtig. Es wird kein gekauftes Lernmaterial benötigt, da wir mit von mir angefertigtem Material arbeiten werden, oder themenspezifisch mit Hilfe von Nachrichten, Literatur etc.
Beginn: 10.09.2015
Kurs 224
Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 27
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

Spanisch

Spanisch für Anfänger AU
(auch für Schüler)
Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 / 42 64

„Die spanische Welt erleben" (Lernen mit Freude)
Beginn: 09.09.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle,
Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C 12
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Spanisch für den Urlaub DA
Leitung: Monika Heitmann

Ihr Urlaub in Spanien ist vorbei und Sie haben wieder einmal festgestellt, dass Ihnen die Worte fehlten? In diesem Kurs können Sie die wichtigsten Grundlagen erlernen, die man für einen Urlaub in einem spanischsprachigen Land braucht, wie zum Beispiel: Im Hotel ankommen, Begrüßen und Vorstellen, Einkaufen und im Restaurant essen gehen. Die Schwerpunkte richten sich dabei nach dem Interesse der Gruppe und werden am ersten Abend gemeinsam besprochen.
Bei Interesse kann der Kurs gerne verlängert werden.
Beginn: 16.09.2015
Kurs AC 422 00
Termine: 6mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: EUR 36,00 (bei mind.8 Tn)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch - Touristenkurs am Wochenende SB
Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1.1
Termin: Samstag, 10.10.2015, von 9:00 bis 13:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 12,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch für Senioren DA
Leitung: Monika Heitmann

„Überwintern" Sie oft in Spanien? Wollten Sie schon immer mal „mitreden" können, haben sich aber nie getraut? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in gemächlichem Tempo die wichtigsten Grundbegriffe der spanischen Sprache sowie alles, was man zum „Überleben" in Spanien braucht, zu erlernen. Die Hauptthemen werden dabei von Ihnen bestimmt und am ersten Abend gemeinsam besprochen. Bei Interesse kann der Kurs gerne verlängert werden oder durch ein gemeinsames Kochen von spanischen Spezialitäten ergänzt werden.
Beginn: 15.09.2015
Kurs AC 422 01
Termine: 6mal dienstags, von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: EUR 36,00 (bei mindestens 8 Teilnehmern)



VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Crashkurs Spanisch am Wochenende 1 RZ
Leitung: Leticia Jannsen-Mendoza (Muttersprachlerin)

Anfängerkurs für Neueinsteier . Vermittelt wird Spanisch mit Schwerpunkt auf Konversation im Alltag. Dabei wechseln aktives und passives Lernen unter Anwendung von Entspannungstechniken mit geeigneter Musik einander ab; das Lernen fällt leichter und macht mehr Spaß.
Termine **Kurs 221:**
Samstag, 14.11.2015, 9:30 - 17:00 Uhr und Sonntag, 15.11.2015, 9:30 - 15:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
Gebühr: Euro 40,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 891172

Spanisch für Anfänger



Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs vermittelt Anfängern langsam und verständlich die spanische Sprache.
Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr-und Arbeitsbuch), ab Lektion 1
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

Spanisch für Anfänger (langsames Arbeitstempo) MÖ
Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Mitmenschen und Reiselustige. Ein besonders langsames Arbeitstempo leitet uns zum Erfolg. Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr-und Arbeitsbuch), ab Lektion 1
Beginn: 10.09.2015
Termine: 12 donnerstags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44
Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich



Spanisch für Anfänger SN
Leitung: Tanja Thrun

Es ist ein reiner Anfängerkurs für Teilnehmer, die über keine oder sehr geringe spanische Sprachkenntnisse verfügen. In lockerer Atmosphäre werden Sie bereits in kurzer Zeit die Grundlagen der spanischen Sprache erlernen. Mit praktischen Übungen wird auch das Reden in dieser Sprache schnell gefördert.
Beginn: 16.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Spanisch - für Anfänger ohne Vorkenntnisse SB
Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1.1
Lehrbuch: Caminos Neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0 , ab Lektion 1
Beginn: 09.09.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen SB
Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1.2
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Caminos neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 2
Beginn: 02.09.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen DA
Leitung: Monika Heitmann

Diese kleine, seit einiger Zeit bestehende Gruppe, freut sich sehr über neue Teilnehmer. Grundbegriffe der spanischen Sprache, wie Alphabet, Aussprache, Begrüßen, Vorstellen sowie Einkaufen gehen sind bereits vorhanden. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Español actual" Band 1, etwa Kapitel 11. Leichte Lektüre und Spiele runden den Unterricht ab. Gerne wird bei der Themenwahl auch auf das Interesse der Gruppe eingegangen.
Beginn: 15.09.2015
Kurs AC 422 02
Termine: 8mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: EUR 48,00 (bei mind.8 Tn)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch für Fortgeschrittene MÖ
Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs vermittelt Anfängern langsam und verständlich die spanische Sprache.
Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr-und Arbeitsbuch), ab Lektion 14, zusätzlich eine leichte Lektüre
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

Spanisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen SB
Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A2.2
Lehrbuch: Caminos Neu! A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-541956-4, ab Lektion 1
Beginn: 01.09.2015
Termine: 12mal dienstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 55,20
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen BÜ
Leitung: Antonia Espejo Espinosa

Lassen Sie sich auf eine Muttersprachlerin ein, die ausschließlich Spanisch mit Ihnen sprechen wird.
Schulung des Sprachgefühls und Konversation sind Schwerpunkte dieses Kurses.
Unterrichtsmaterial nach Absprache.
Vorbesprechung: 09.09.2015, 18:00 Uhr
Beginn: 16.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang 1, Raum A143
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155/3551

Spanisch II AU
Leitung: Alicia Harrer,
Tel. 04104/4264

Buch: Con Gusto B1
Beginn: 08.09.2015
Termine: 12mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle,
Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C 12
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Spanisch für Fortgeschrittene DA
Leitung: Monika Heitmann

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer, die bereits gute Kenntnisse der spanischen Sprache haben und sich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ausdrücken können. Wir werden mit dem Lehrwerk „Español actual" Band 2 arbeiten und damit beginnen, die Formen des „Subjuntivo" zu erlernen. Lektüre und Unterhaltungen runden den Unterricht ab. Gerne wird bei der Themenwahl auch auf das Interesse der Gruppe eingegangen. Die Gruppe freut sich sehr über neue Teilnehmer.
Beginn: 16.09.2015
Kurs AC 422 03
Termine: 8mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: EUR 48,00 (bei mind.8 Tn)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch für Fortgeschrittene AU
Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104/4264

Lecturas, conversacíon, gramatica
Beginn: 08.09.2015
Termine: 12mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle,
Ernst-Anton-Straße 23, 21521 Aumühle, Raum C 12
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Spanisch für Fortgeschrittene MÖ
Leitung: Martha Krien

Wir unterhalten uns über viele Themen und diskutieren und lesen leichte, buchfremde Texte.
Lehrbuch: El Nuevo Curso 2
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

Türkisch

Türkisch für Anfänger SB
Leitung: Sadik Ulutürk

Lehrbuch: "Kolay gelsin!" Klett-Verlag
Beginn: 06.10.2015
Termine: 8mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 36,80
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Entspannung & Körpererfahrung

Yoga

Ziel des Yoga ist es, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen steigern das seelische Wohlbefinden, helfen die körperliche Verfassung zu verbessern bzw. sich gesund zu erhalten.
Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

Yoga am Abend - Kurs 1 (Anfänger) AU
Leitung: Ulrike Braatz-Weist,
Tel. 04151/6760

Beginn: 07.09.2015
Termine: 13mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 65,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga am Abend - Kurs 2
AU

Leitung: Ulrike Braatz-Weist, Tel. 04151/6760

Beginn: 07.09.2015
Termine: 13mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 65,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga für Damen und Herren
AU

Leitung: Marion Suratman, Tel. 04104/9688148

Beginn: 24.08.2015
Termine: 15mal montags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 75,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360/
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga für jeden
BÜ

Leitung: Ulrike Braatz-Weist

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Fortlaufender Kurs
Beginn: 10.09.2015
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr
Termine: 13mal donnerstags
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 58,50
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/6760

Rückenyoga auf dem Dorf
BÜ

Leitung: Alexa Potrykus

Im Kurs lernen Sie altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausgelösten Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Dies ist möglich durch gezielte Yogahaltung, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Die erlernten sanften Körper- und Atemübungen helfen auch im Alltag zwischendurch durchzuatmen, sich wieder aufzurichten, um in jeder Situation Rückgrat zu zeigen.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 11mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: Sprüttenhus, Wangelau, Dorfstr. 10a
Gebühr: Euro 60,50
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Handy: 0177 3058604, E-Mail: a.potrykus@freenet.de

Yoga
BÜ

Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Beginn: 08.09.2015
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr
Termine: 10mal dienstags, Verlängerung möglich
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
Gebühr: Euro 55,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/499347

Yoga
GU

Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, 9:30 - 11:00 Uhr, Verlängerung möglich
Ort: Schule Gudow, Schulstr./Parkplatz ggü. der Kirche
Gebühr: Euro 50,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/499347

Eltern - Kind - Yoga - Workshop I
BÜ

für Eltern mit 4-6 jährigen Kindern
Leitung: Melissa Ziebolz

Eltern-Kind-Yoga beinhaltet ein vielseitiges Spiel- und Bewegungsprogramm für Groß und Klein. Eltern und Kinder bekommen die Chance, ihre Beziehung einmal anders zu erleben und zu vertiefen. Nebenbei fördert Yoga die Koordinationsfähigkeit der Kinder - die Sinne werden geschärft, die Wahrnehmung für sich und andere verbessert. Der Workshop schließt mit einem Entspannungsteil ab, in dem Massagen, Fantasiereisen und andere kreative Ausdrucksformen vorgestellt und erprobt werden - ganz entspannt und ohne Leistungsdruck, dafür mit Spaß und Rücksicht auf eigene Grenzen.
Termin: Samstag, 19.09.2015, von 10:15 bis 13:15 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 24,00 bei 5 Paaren
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel. 04155/8089271

Eltern - Kind - Yoga - Workshop II
BÜ

für Eltern mit 6-8 jährigen Kindern
Leitung: Melissa Ziebolz

Text siehe oben!
Termin: Sonntag, 08.11.2015, von 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 24,00 bei 5 Paaren
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/8089271

Kundalini-Yoga (Sonderkurs)
MÖ

Leitung: Bernd Pfeiler

Kursziele sind: Mobilisierung der Wirbelsäule, Erhöhung der körperlichen Flexibilität und Belastbarkeit, Stärkung der inneren Organe, Anregung des Stoffwechsels und des Drüsensystems, Stärkung des Immun- und Nervensystems sowie Stabilisierung der psychischen Befindlichkeit.
Bitte, bringen Sie eine Decke mit und Wasser zum Trinken. Teilnahme nur für Nichtraucher.
Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Seminarhaus Neu-Horst
Die Gebühren und Beginn erfragen Sie bitte bei der Anmeldung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04545 / 13 04, Fax: 04545 / 78 94 09, E-mail: Bernd.Pfeiler@t-online.de

Lachyoga Gute Laune Training
MÖ

Leitung: Ute Scharnweber, zertifizierte Lachyoga-Trainerin

Wir kitzeln das Lachen in uns wieder wach. Es werden Lachübungen mit Augenkontakt, Mimik und Gestik gestaltet. Es geschieht ganz ohne Witz und Humor, einfach so. Das gemeinsame Lachen verändert unsere Stimmung und Ausstrahlung sofort, es wirkt ansteckend und entspannend. Wir fühlen uns einfach wohler und auf einmal ist alles besser, schöner und einfacher als zuvor ;-).
Zielgruppe: Das Training ist für jeden, der in seinem Leben wieder leichter ins Lachen kommen möchte, der sein Wohlgefühl verbessern und der die vielen positiven Wirkungen des Lachens erfahren möchte ist.
Bitte bringen Sie Socken, bequeme Kleidung, Iso- / oder Yogamatte und etwas zu trinken für den Eigenbedarf mit.
Termin:
Kurs 1:
10mal donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Kurs 2:
10mal donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 32,00 (8 Teilnehmerinnen), keine Ermäßigung
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Hatha Yoga für Jedermann
NU

Leitung: Dagmar Martens, Dipl.-Yogalehrerin

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).
Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Sanfter Hatha-Yoga
RZ

Sich wahrnehmen, entspannen, wohlfühlen
Leitung: Annegret Frederich

In diesem Kurs werden sanfte Yoga-Übungen durchgeführt, die keinen Teilnehmer überfordern und die sich den individuellen Möglichkeiten der Übenden anpassen. Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern helfen Beschwerden in diesen Bereichen vorzubeugen oder zu bessern. Wir werden versuchen, dabei die innere Achtsamkeit zu schulen. Hierdurch können wir lernen, den Körper sensibler wahrzunehmen, eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen uns, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen. So können Stresssituationen besser bewältigt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/ oder eine Isomatte.
Beginn:
Kurs Nr. 404.1: Montag, 21.09.2015, 16:50 bis 18:20 Uhr
Kurs Nr. 404.2: Montag, 21.09.2015, 18:30 bis 20:00 Uhr
Kurs Nr. 404.3: Donnerstag, 24.09.2015, 9:00 bis 10:30 Uhr
Kurs Nr. 404.4: Donnerstag, 24.09.2015, 10:40 bis 12:10 Uhr
Termine: jeweils 8mal 90 Minuten
Ort: Groß Grönau, Alte Schule
Gebühr: Euro 56,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformation Tel. 0451/6132792

Hatha Yoga für Jedermann
SN

Leitung: Dagmar Martens, Dipl.-Yogalehrerin

Yoga ist ein sanftes Körpertraining, das sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Über die Asanas (Haltung) werden Verspannungen gelöst, gleichzeitig wirken sie ausgleichend auf unseren Gemütszustand. Durch das Ausführen von Hatha Yoga entsteht ein vitalvisierendes Wellness Gefühl für Körper und Seele, das über die Kursstunde hinaus in unserem Alltag weiter lebt.
Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Yoga - Workshop 1 Kundalini Yoga mit Herz fürs Herz
SB

Leitung: Katarzyna Sarandev Kaur Groß

Tauche ein in die Welt des Kundalini Yoga.
In diesem Workshop werden dir deine Grenzen bewusst. Du machst neue Erfahrungen, mit dem Ziel, deinen Körper, deinen Geist und deine Seele in Einklang zu bringen.
Eine wohltuende Herz-Übungsreihe mit einer langen tiefen Entspannung und einer Meditation erwartet dich.
Bitte Yogamatte, Wasser, dicke Socken und eine Decke mitbringen.
Termin: Samstag, 12.09.2015, 15:00 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 24,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga - Workshop 2 Atem ist Entspannung - Atem ist Leben
SB

Leitung: Thorsten Scholz, Kundalini Yoga-Lehrer (Stufe II), YogaCoach, Coach, Heilpraktiker für Psychotherapie

Atmen ist selbstverständlich. Wir atmen unser ganzen Leben und haben in den seltensten Fällen gelernt, ihn für unser Wohlbefinden und unseren Zustand zu nutzen. Richtig eingesetzt kann Atem vieles bewirken und vor allem: Er ist immer verfügbar.
Themen
- Wie funktioniert eigentlich bewusstes,

tiefes Atmen?
- Wofür ist bewusstes Atmen nützlich?
- Yogareihe zum besseren Atmen
- Atemtechniken, Meditationen die bei verschiedene Themen helfen können, wie zum Beispiel: zur Entspannung, für einen klaren Geist, für das Wohlbefinden, für neue Ideen, für mehr Energie, gegen Ärger, Tiefenentspannung/Phantasiereise.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Termin: Samstag, 27.11.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 36,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.


Foto: amelaxa/shutterstock

Hatha - Yoga am Vormittag I und II — SB
Leitung: Alexa Potrykus

Durch gezielte Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und positives Denken können wir Entspannung und Harmonie für den Alltag und in besonderen Situationen erreichen. Zusätzlich üben wir Mudras (Fingerhaltungen), sie schenken uns besondere Hilfe, um uns von Verspannungen und Blockaden zu befreien.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen!
Beginn **Kurs 1:** 07.09.2015
Beginn **Kurs 2:** 02.11.2015
Termine: 8mal montags, von 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga für jeden I — SB
Leitung: Thorsten Scholz

Der Kurs integriert verschiedene Leistungsstufen und ist auch für Teilnehmer geeignet, die sonst sportlich nicht engagiert sind. Die Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. So wird körperliche Stärkung und tiefe Entspannung erreicht.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 01.09.2015
Termine: 8mal dienstags
Kurs 1 A: 19:15 bis 20:45 Uhr
Kurs 1 B: 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga für jeden II — SB
Leitung: Thorsten Scholz

Der Kurs integriert verschiedene Leistungsstufen und ist auch für Teilnehmer geeignet, die sonst sportlich nicht engagiert sind. Die Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. So wird körperliche Stärkung und tiefe Entspannung erreicht.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 10.11.2015
Termine: 8mal dienstags
Kurs 2 A: 19:15 bis 20:45 Uhr
Kurs 2 B: 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga für den Rücken am Mittwoch — SB
Leitung: Alexa Potrykus

Im Kurs lernen Sie altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausgelösten Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Dies ist möglich durch gezielte Yogahaltungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Die erlernten sanften Körper- und Atemübungen helfen auch im Alltag zwischendurch durchzuatmen, sich wieder aufzurichten, um in jeder Situation Rückgrat zu zeigen.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn **Kurs 1 A:** 09.09.2015
Beginn **Kurs 2 A:** 18.11.2015
Termine: 8mal mittwochs, von 18:45 bis 19:45 Uhr
Beginn **Kurs 1 B:** 09.09.2015
Beginn **Kurs 2 B:** 18.11.2015
Termine: 8mal mittwochs, von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Kundalini Yoga mit Herz fürs Herz — SB
Leitung: Katarzyna Sarandev
Kaur Groß

Es ändert sich nichts, bis du dich selbst änderst und plötzlich ändert sich alles. Mit Hilfe von Kundalini Yoga und einer besonderen Herz-Übungsreihe bringst du deinen Körper, deine Seele und deinen Geist in Einklang.
10 Wochen lang wirst du die gleiche HERZ-Übungsreihe einüben, mit dem Ziel diese später selbstständig zu Hause ausüben zu können. Du wirst dir deiner Grenzen bewusst, überschreitest diese bzw. setzt diese neu. Dieser 10-wöchige Prozess wird dir eine neue Erfahrung deiner Selbst ermöglichen und dich HERZlicher und sanfter werden lassen.
Falls du bereit bist, dich besser kennenzulernen, HERZ-lich willkommen!
Bitte Yogamatte, Wasser, dicke Socken und eine Decke mitbringen.
Beginn: 24.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 120,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Tai Chi / Qigong

Tai Chi und Qigong für Kinder — BR
Leitung: Professor G. Claes,
8. Dan Schwarzgurt

Auf unsere moderne Lebenswelt mir ihrer täglichen Hektik, ständigen Reizüberflutung und relativen Bewegungsarmut reagieren viele Kinder mit Unruhe, Zerstreutheit, Konzentrationsstörungen und Aggressivität. Bei solchen Stressphänomenen können sich Tai Chi und Qigong positiv auswirken. Es kann Kindern helfen, wieder ihre innere Ruhe und Konzentration zu finden, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und ein positives Lebensgefühl für das Hier und Jetzt zu entwickeln. Es hilft ihnen z.B. in der Schule, unter Freunden, in der eigenen Familie, beim Lernen und bei der Bewältigung von psychosozialen Problemen oder einer Krankheit.
Die Kinder erhalten eine Anleitung um sich selbst zu entspannen und sich zu beruhigen und ihre überschüssige Energie zu kanalisieren.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 17:00 bis 18:15 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde.
Gebühr: Euro 32,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder beim Kursleiter 04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

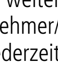
Tai Chi Ch'uan und Qi Gong für Anfänger (Schnupperkurs) — BÜ
Leitung: Manfred Dutschke

Sich harmonisch bewegen mit guter Körperhaltung und nur soviel wie nötig Muskelanspannung - ruhig und richtig atmen im Einklang mit der Bewegung - tiefe Entspannung bei gleichzeitig hoher Konzentration - all dies fördert diese chinesische Entspannungsmethode in Bewegung, auch Schattenboxen genannt.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, von 20:30 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

T'hai Chi Chuan und Qi Gong — BÜ
Aufbaukurs 1
Leitung: Manfred Dutschke

Dieser Kurs schließt sich an den Schnupperkurs an und ist fortlaufend. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.
Beginn: 01.09.2015, fortlaufend
Termine: 10mal dienstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

T'hai Chi Chuan und Qi Gong — BÜ
Aufbaukurs 2
Leitung: Manfred Dutschke



Dieser Kurs ist fortlaufend und für weiter Fortgeschrittene gedacht. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.
Beginn: 01.09.2015, fortlaufend
Termine: 10mal dienstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,00



VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 1 — MÖ



Leitung: Constanze Dahms



T'ai chi Ch'uan ist ein traditionelles, chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Ying und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden.

T'ai chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird die Übung der Form durch vielfältige Übungen in der chinesischen Heilgymnastik.
Beginn: 22.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 08 / 14 82

T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 2 MÖ
Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.
Beginn: 22.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 08 / 14 82

Qigongkurs für Jedermann NU
Leitung: Juliane Holm

Kursbeschreibung siehe unten (Sandesneben).
Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.
Beginn: 16.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Tai Chi am Wochenende RZ
Leitung: Uta Fuchs

Die sanften fließenden Bewegungen der Tai Chi-Form entspannen den Körper und beruhigen den Geist. Rückenschmerzen werden gelindert oder verschwinden, das Gleichgewicht wird gestärkt und die Stimmung hellt sich auf.
Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, einige Bewegungsabläufe kennen zu lernen, so dass am Ende eine kleine Übungsfolge für den Alltag zur Verfügung steht. Dieser Kurs verlangt keine besonderen körperlichen Voraussetzungen, eine durchschnittliche Beweglichkeit und eine Portion Neugier genügen. Geeignet für Männer und Frauen zwischen 17 und 70 Jahren.
Bitte mitbringen: Bequeme Freizeitkleidung, flache Schuhe mit biegsamer Sohle oder dicke Socken
Termin: Samstag, 26.09. und Sonntag, 27.09.2015, jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Aula der Ernst-Barlach-Schule
Gebühr: Euro 45,00
Kurs Nr. 412
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi - Lange Form des Yang Stils RZ
Leitung: Uta Fuchs

Wenn wir uns beim Tai Chi langsam und harmonisch bewegen, lockern wir Verspannungen, stärken die eigene Balance und beruhigen Körper und Geist. So können wir vielen Zivilisationskrankheiten aus eigener Kraft entgegenwirken.
In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer den ersten Teil der Langen Form des Yang-Stils. Die Figuren werden einzeln vorgestellt und wiederholt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude an den fließenden Bewegungen steht im Vordergrund.
Beginn: 05.10.2015
Kurs 413
Termine: 10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Aula der Ernst-Barlach-Schule
Gebühr: Euro 55,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter: taichi@uta-fuchs.info

Qigongkurs für Jedermann SN
Leitung: Constanze Dahms

Eine wunderbar entspannende und gesundheitsfördernde Bewegungskunst aus China, die für jedes Alter geeignet ist. Lernen Sie zu entspannen, fördern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, stärken Sie Ihre Bänder, Sehnen und Muskeln. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung können Sie Verspannungen vorbeugen und eine insgesamt gelassenere Lebenseinstellung gewinnen. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.
Beginn: 23.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Vormittagskurs - Qigongkurs für Jedermann SN
Leitung: Juliane Holm

Kursbeschreibung siehe oben (SN). Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Schönberg, Hohehorst 3 bei Frau Flindt
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Entspannungskurs für Kinder BR
Leitung: Britta Diestel, Entspannungspädagogin

In diesem Kurs erlernen die Kinder die in den Fantasiegeschichten eingebettete Form des Autogenen Trainings. Somit sind sie am Ende des Kurses selbst in der Lage, mithilfe ihrer Gedanken und bildhaften Vorstellungen, ihren Körper positiv zu beeinflussen und in einen Ruhezustand zu versetzen. Damit bekommen sie Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, was sich positiv auf ihre Emotionalität auswirkt und sie dadurch ausgeglichener werden. Diese Entspannungszustände helfen, um mit den täglichen Anforderungen und dem Stress besser umgehen zu können. Jede Stunde beginnt mit einem Ritual und wird dann zusätzlich zur Fantasiereise durch verschiedene Bewegungsübungen, Atemtechniken und Kreativangeboten ergänzt.
Bitte eine Matte und Decke mitbringen.
Beginn: 21.09.2015
Termine: 8mal montags, 15:45 - 16:45 Uhr
Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00
VHS Breitenfelde
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleiter 04542 / 88462 (britta-diestel@aol.com)

Entspannung zum Wohlfühlen BR
Leitung: Britta Diestel, Entspannungspädagogin

Dies ist "meine Zeit - meine Auszeit" und in diesem Kurs zeige ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, dieses auch im Alltag für ihr Wohlgefühl umzusetzen. Schalten Sie ab bei beruhigender Musik, mit Klangschalen-Elementen, meditativen Entspannungsreisen, Atem- und Yogaübungen oder einfachen Stille-Übungen. Jeder Abend wird individuell gestaltet. Bitte Matte, Decke, Kissen sowie warme Socken und etwas zu Trinken mitbringen.
Beginn: 21.09.2015
Termine: 8mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde.
Gebühr: Euro 64,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542 / 853 690
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleiter 04542 / 88462 (britta-diestel@aol.com)

Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit 1 und 2 SB
Leitung: Frauke Büddig

Wie finden wir Zugang zur Kraft der Gegenwart, wenn unsere Gedanken ständig beschäftigt sind mit dem was gewesen ist oder sein wird? Statt sich Sorgen, für sich sorgen. Dieser Kurs lädt Dich ein, durch verschiedene Übungen (u. a. Sitzmeditation, Gehmeditation und Bodyscan) Kontakt mit sich selber aufzunehmen, sich zu spüren, sich zu entspannen, um mit mehr Kraft und Gelassenheit das Leben zu genießen.
Mitzubringen ist bequeme Kleidung.
Beginn **Kurs 1:** 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beginn **Kurs 2:** 16.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, 08:45 - 09:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 60,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Stressbewältigung als Burnout-Prävention Wege aus dem Stress AU
Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

In diesem Kompaktworkshop spüren Sie eigene Stressfallen auf, stärken Ihre Wahrnehmung für Stressauslöser und Stresssymptome. sie finden für sich die beste und hilfsreichste Entspannungsmethode und entwickeln konkrete Schritte, wie Sie Ihre Belastungen positiv verändern.



Erfahren Sie unter fachkundiger Anleitung, welche Ressourcen und Fähigkeiten Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie sie gezielt einsetzen können, um Ihren ganz persönlichen Gesundheitsstil zu finden und zu festigen. Verändern Sie Ihren Blickwinkel und bringen Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag, um wieder mit mehr Freude und Engagement arbeiten und leben zu können. Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte.
Sie bekommen Einblicke in:
1. Stresstheorien
2. Auswirkungen von Stress und Entspannung
3. unterschiedliche Entspannungsverfahren wie: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung, Achtsamkeit
4. Stressbewältigungstechniken: Ziele setzen und passende Schritte entwickeln, Problemlösungsstrategien, positive Selbstinstruktion/Mentaltraining, Neurobiologische Zusammenhänge und Botenstoffe
5. Genusstraining

Termine:
1. Sa. 10.10. u. So. 11.10.2015, jeweils 11 bis 18 Uhr oder
2. Sa. 14.11. u. So. 15.11.2015, jeweils 11 bis 18 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 160,00, bis zu 80 % werden von der Krankenkasse für Präventivmaßnahmen nach § 20 SGB V zurückerstattet
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Einführung in die Coaching Methode The Work nach Byron Katie NU
Leitung: Gesche Küppers, Ökotrophologin

Kursbeschreibung siehe unten (SN).
Bitte Block und Stift mitbringen.
Beginn: 28.09.2015
Termine: 2mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 22,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Einführung in die Coaching Methode The Work nach Byron Katie SN
Leitung: Gesche Küppers, Ökotrophologin

"The Work" ist eine einfache und klar strukturierte Coaching Methode. Mit ihrer Hilfe können wir belastende Gedanken und Grundüberzeugungen analysieren und systematisch hinterfragen. Erstaunlich schnell verlieren unsere stressigen Gedanken, die uns teilweise unser Leben lang eingeschränkt haben, die Kraft über uns.
"The Work" kann hilfreich sein bei Stress, Burnout, Ärger, Konflikten, Ängsten, Schmerz, Süchten, Schuldgefühlen, Trauer, Scharm und Situationen die uns belasten.

Dieses Seminar bietet einen guten Einstieg in "The Work". Sie lernen die Fragemethode und die Umkehrung von "The Work" für sich zu nutzen und in Ihr Leben zu integrieren.
Bitte Block und Stift mitbringen.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 2mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 22,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Workshop: Entspannung am Wochenende

SB

Leitung: Melissa Ziebolz

In diesem Workshop werden verschiedene Entspannungsformen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Fantasie- und Traumreisen vorgestellt und selektiv erprobt. Im Vordergrund des Workshops steht das erste Kennenlernen unterschiedlicher Techniken unter Bezugnahme von meditativer Entspannungsmusik, Imaginationen, Stilleübungen und Kurzmassagen.
Bitte Matte, Decke und ggf. ein Kissen mitbringen sowie eine Kleinigkeit zu Essen und Trinken.
Termin: Samstag, 26.09.2015, von 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 19,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Entspannt ins Wochenende

SB

Leitung: Melissa Ziebolz

In diesem Kurs wird die Grundstufe der Entspannungstechnik Autogenes Training erprobt und geübt. Neben den klassischen Wärme- und Schwereübungen zu den Organen des menschlichen Körpers vermittelt der Kurs ein Basiswissen über stressbedingte Ursachen und Zusammenhänge. In kleiner Runde und mit viel Zeit für jeden Einzelnen werden die Teilnehmer darin unterstützt, ihre persönlichen Stressoren aufzudecken und mit Hilfe von AT zu reduzieren. Ein besonderer Akzent wird dabei auf den Umgang mit Alltagsbeschwerden wie Migräne/Kopfschmerz, Konzentrationsblockaden und Selbstvertrauen (Empowerment) gelegt. Ausgewählte Fantasie - und Traumreisen runden das Kursprogramm ab.
Bitte Matte, Decke und ggf. ein Kissen mitbringen sowie eine Kleinigkeit zu Essen und Trinken.
Teilnehmervoraussetzung: an Entspannung interessierte Personen ohne behandlungsbedürftige Erkrankung.
Beginn: 09.10.2015
Termine: 8mal freitags, 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 127,50
Dieser Kurs ist zertifiziert nach § 20 Abs. 1 SGB V. Wenn Sie an 80 % der Kurseinheiten teilgenommen haben, erhalten Sie ein Zertifikat zum Einreichen bei Ihrer Krankenkasse. Diese erstattet Ihnen dann in der Regel 80 % der Kursgebühren.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

AU

Leitung: Brigitte Sachs, Heilpraktikerin, Tel. 04104/6636

Entspannung durch bewusste Anspannung - das ist das Prinzip der 1938 von Edmund Jacobsen entwickelten Technik der progressiven Muskelentspannung. Bei dieser einfach zu erlernenden Methode werden nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden gezielt angespannt und anschließend bewusst entspannt. Die systematisch durchgeführten Übungen bringen tiefe Entspannung.
Die progressive Muskelentspannung ist unabhängig vom Alter; für Jung und Alt zu erlernen ohne Nebenwirkungen.
Beginn: 27.08.2015
Termine: 4mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Naturheilpraxis Brigitte Sachs, Auf der Koppel 51, Aumühle
Gebühr: Euro 40,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Progressive Muskelentspannung

SB

Leitung: Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscouch

Aktiv und doch entspannt!
Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die einfach erlernbar und hocheffektiv ist. Als Ausgleich zu körperlicher und seelischer Anspannung erreichen Sie mit der Progressiven Muskelentspannung ein tiefgreifendes körperliches und mentales Ruhegefühl. Sie lernen Verspannungen in den verschiedenen Körperteilen wahrzunehmen und unauffällig im Alltag zu lösen und zu lockern.
Termin: Freitag, 27.11.2015, 17:00 bis 20:30 Uhr und
Samstag, 28.11.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Schamanisches Reisen

RZ

Leitung: Christiane Mücke

Der Schamanismus ist vermutlich die älteste Methode, das Bewusstsein für Heilzwecke und Problemlösungen einzusetzen. Nach einer Einführung begleite ich Sie mit dem Klang meiner Schamanentrommel auf Ihre innere Reise. Dort begegnen Sie ihrem Krafttier - einem Tier aus der geistigen Welt, das immer an ihrer Seite ist, Sie durch den Alltag begleitet und ihnen hilft, Antworten auf Ihre Fragen zu finden und wir aktivieren unseren inneren Heiler.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Tuch für die Augen, dicke Socken.
Beginn: 30.09.2015
Kurs 410
Termine: 6mal mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Grundschule St. Georgsberg, Raum 1
Gebühr: Euro 40,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04154 / 7092060

Geistiges Heilen - Vortrag

RZ

Leitung: Livia Stepan (anerkannte ganzheitliche Heilerin nach DGH)

In diesem Vortrag erfahren Sie: Was ist geistiges Heilen? Was geschieht bei einer Geistheilung? Wer heilt eigentlich? Ist Geistheilung erlernbar? Warum sind manche Erfolge nur von relativ kurzer Dauer, und was kann man tun, um auch dauerhaften Erfolg zu haben? Helfen und Heilen - das ist der Wunsch und das Ziel von Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern und Heilern. Geistiges Heilen gilt seit 2004 offiziell als die Dritte Säule des Gesundheitswesens in Deutschland. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und Informationen über Möglichkeiten und Wirkungsweisen dieser alternativen Heilmethode. Im Anschluss möchte ich den Teilnehmern mitteilen, wie sie mit einfachen Mitteln auch selbst in der Lage sein können, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
Vortrag 911: Dienstag, 22.09.2015, 19:00 bis 20:00 Uhr
Vortrag 911.1: Dienstag, 10.11.2015, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 21
Gebühr: Euro 10,00 je Vortrag
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter
Tel. 04545 / 789212

Sehtraining - den Augen Gutes tun!

RZ

Leitung: Kathrin Noruschat

Die Augen sind müde, trocken, gereizt, lichtempfindlich? Die Brille wird immer stärker oder die Arme werden zu kurz zum Lesen? Doppelbilder, Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl? Eine Augenerkrankung ist diagnostiziert?
Ist das visuelle System überlastet, wird das Sehen anstrengend.
In einem ersten Sehtraining bekommen Sie auf einfache Weise Einblick in die Anatomie der Augen. Sie erfahren, wie das Sehen eine erlernte Fähigkeit ist und nicht nur ein physischer Vorgang.
Es werden 4 Augenübungen aufgezeigt und geübt - daraus entwickelt sich ein erstes Übungsbasisprogramm, womit Sie im Alltag Ihre Augen trainieren können.
Sehen (wieder) lernen, bedeutet neue Möglichkeiten sehen und andere (Seh)- Gewohnheiten zu entwickeln.
Termin: Samstag, 21.11.2015, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Kurs 405
Gebühr: Euro 23,00 zzgl. Euro 3,00 für Übungsmaterialien
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter
Tel. 0451/ 98 98 98 22

Abnehmen durch Hypnose

BR

Leitung: Kerstin Wulff

In der Gemeinschaft werden wir Ihre Gewichtsabnahme auf den richtigen Weg bringen. Durch gezielte Suggestion wird Ihr Unterbewusstsein angeregt Ihr Gewichtsproblem anzugehen. Durch Gespräche in der Gruppe und die Stimulanz Ihres Unterbewusstseins werden wir gezielt auf Ihre Abnahme eingehen.
Mitzubringen ist eine Isomatte, Kissen und Decke
Kurs 1: 08.09.2015, 10mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Kurs 2: 10.09.2015, 6mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde,
Gebühr: Dienstag Euro 50,00 zzgl. Euro 4,00 Materialkosten
Donnerstag Euro 30,00 zzgl. Euro 4,00 Materialkosten
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Schnupperkurs Jin Shin Jyutsu®

AU

Leitung: Veronika Andrea Schmidt, M.A., Tel. 040/38664323

Sie möchten gern etwas für sich tun? Ihre Gesundheit stärken und sich dabei wunderbar entspannen? Übungen kennenlernen, die Sie ohne Probleme in Ihren Alltag integrieren können? Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs richtig.
Termin: Samstag, 24.10.2015, von 10:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der VHS

Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1

MÖ

Leitung: Michaela Flentje
(Dipl.-Sozialpädagogin und Jin Shin Jyutsu® Praktikerin)

Jin Shin Jyutsu® ist eine alte Japanische Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie und zum Lösen von Energieblockaden im Körper. Die Teilnehmer/innen lernen mit Hilfe ihrer eigenen Hände die Energieströmungsmuster ihres Körpers zu harmonisieren. Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht.
In jeder Unterrichtseinheit finden praktische Übungen statt.
Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
Beginn: 01.10.2015
Termine: 8mal donnerstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
01.10./08.10./15.10./05.11./12.11./19.11./26.11./03.12.2015
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

Jin Shin Jyutsu® Strömungsabende 1
MÖ

Leitung: Michaela Flentje
(Dipl.-Sozialpädagogin und Jin Shin Jyutsu® Praktikerin)

Die praktischen Erfahrungen aus den Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekursen 1 und 2 werden bei den Strömungsabenden vertieft. Unter Berücksichtigung des jahreszeitlichen und individuellen Rhythmus strömen die Teilnehmer sich gegenseitig.
Voraussetzung zur Teilnahme sind die Erfahrungen aus einem Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1.
Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
Termine: dienstags 29.09. - 13.10. - 03.11. - 10.11. - 17.11. - 24.11. - 01.12. - 08.12.2015, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

Jin Shin Jyutsu® - Vortrag
RZ

Leitung: Livia Stepan
(Jin Shin Jyutsu® - Lehrerin)

Hilfe zur Selbsthilfe - Diese mehrere tausend Jahre alte japanische Heilkunst hilft Ihnen, im „mich selbst erkennen“, die Botschaften Ihres Körpers besser zu verstehen und sie zu nutzen, um die körpereigene Balance wiederherzustellen. Das Jin Shin Jyutsu bildete ursprünglich die Grundlage der Akupunktur und eignet sich besser als Selbsthilfe, im Gegensatz zur Akupunktur und Akupressur, denn die Anwendung erfolgt ohne Nadeln, Druck oder Massage. Sie erfahren hier, wie Sie mit einfachen Übungen (mit Hilfe Ihrer Hände und Atmung) Beschwerden und Schmerzen im Alltag lindern und den Heilungsprozess von Körper, Geist und Seele aktiv unterstützend begleiten können.
Termin: Mittwoch, 02.09.2015, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: Euro 10,00
Kurs 421
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Informationen unter 04545 / 789212

Jin Shin Jyutsu® - Selbsthilfekurs I und II
RZ

Leitung: Livia Stepan
(Jin Shin Jyutsu® - Lehrerin)

Kursinhalt siehe oben (Vortrag RZ)
Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug, Buntstifte und eine Wolldecke mitbringen.
Kosten für das Lehrbuch Euro 13,50
Beginn **Kurs 420.1:**
09.09.2015
Beginn **Kurs 420.2:**
18.11.2015
Termine: jeweils 8mal mittwochs, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: jeweils Euro 52,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04545 / 789212

Herbstgeflüster


Leitung: Heike Förster

Sanfte Gymnastik, Meditation und Entspannungstechniken stimmen uns auf die dunkle Jahreszeit ein.
Bitte eine Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Beginn: 03.09.2015
Termine: 5mal donnerstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Berliner Str. 72
Gebühr: Euro 25,00 bei 8 Teilnehmern
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Verfahren, das der körperlichen und seelischen Entspannung dient.
Es hilft, mehr Ruhe zu gewinnen, Überlastung, Hektik und Stress leichter abzubauen, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern.
Zu allen Kursen bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und ein kleines Kissen mit.

Autogenes Training
BÜ

Leitung: Heilpraktiker Klaus John

Sie lernen auf einfache Weise, sich im Sitzen zu entspannen und loszulassen. Stress und muskuläre Verspannungen werden gelöst und der Körper erholt sich wie in tiefem Schlaf. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit und Konzentration werden gestärkt. Außerdem bietet das AT die Möglichkeit zur Selbstbeeinflussung, -heilung und Persönlichkeitsentwicklung. Sie lernen, Ihre Vorsätze zu bilden und auch durchzusetzen.
Beginn: 09.09.2015
Termine: 9mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: Euro 45,00 bei 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Autogenes Training - Einführungskurs
RZ

Leitung: Tatjana Switala

Autogenes Training hilft uns im Alltag gelassener zu bleiben und mit Stress leichter umgehen zu können. Psychosomatische Beschwerden werden gelindert und die Entspannungsfähigkeit wird verbessert. Bitte Wolldecke, Isomatte, kleines Kissen und warme Socken.
Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse.
Beginn: 09.09.2015
Kurs-Nr. 424
Termine: 6mal mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: Euro 40,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter: Tel. 04542 / 836060

Autogenes Training
SB

Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

Im Kurs lernen Sie, sich kurze, erholsame und tiefe Entspannungsphasen zu verschaffen, um stressbedingte körperliche und seelische Beschwerden abzubauen.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 02.11.2015
Termine: 7mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 63,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Standfest im Alter
DA

ein Kurs nicht nur für Senioren
Leitung: Susanne Heydelmann
Physiotherapeutin

Wir arbeiten daran, ihre Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen zu verbessern damit Sie möglichst lange mobil und selbstständig bleiben. Ein gezieltes Muskeltraining in Verbindung mit Gleichgewichts-übungen ist das beste Mittel um das Sturzrisiko zu minimieren. Zusätzlich wollen wir Übungen für Zu Hause erarbeiten. Bitte kommen sie in bequemer Kleidung und rutschfesten Schuhen.
Beginn: 23.09.2015
Termin: 8mal mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1
Gebühr: EUR 38,50
Kurs AC 302 10
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 699 389

Tanzen im Sitzen - Schnupperkurs
AU

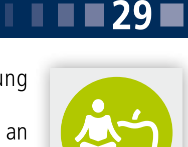
Rhythmische Gymnastik nach Musik
Leitung: Petra Freund, Tel. 040/727 94 16

Rhythmische Gymnastik zur Verbesserung bzw. Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichts. Außerdem werden die Konzentration, die Reaktion sowie die Merk - und Denkfähigkeit trainiert. Tanzen im Sitzen ist eine ganzheitliche aktive Gesundheitsvorsorge für Gelenke und Herz-Kreislaufsystem, die dabei noch viel Freude macht.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: Euro 35,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Rotationsgymnastik - Mehr Kraft und Gesundheit für Sportler
MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Teilen, die zur Selbstanwendung vermittelt und geübt werden.
- Verbesserung der intramuskulären Koordination - ein höherer Wirkungsgrad der Bewegungsausführung wird erreicht.



- Zunahme von Kraft an den richtigen Stellen
- Vorbeugung von Verletzungen und Haltungsschäden durch einseitige Belastung
- Aufhellung und Stärkung der Mentalkraft

Besonders empfehlenswert ist dieser Intensivkurs für den Golfsport, Racketsportarten und für alle intensiv praktizierten Sportarten, in denen sich die Teilnehmer steigern wollen. Erfolge, z.B. des Golf-Abschlages. Beim Tennis wird von einer effektiveren Basic-Drehung berichtet. Auf störende, nicht beabsichtigte Reflexe und Impulse hat das Training eine ausgleichende Wirkung.
Bitte in warmer, sportlicher Kleidung kommen.
Termin:
Freitag, 13.12.2015, 18:30 - 21:00 Uhr und Samstag, 14.12.2015, 9:00 - 17:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 85,00
Die Kursgebühren sind bis 01.12.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.
Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung bis 01.12.2015 nötig
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Rücken und Pilates
AU

Leitung: Helga Wille,
Tel.: 04104/962 535
Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

Beginn: 03.09.2015
Termine: 13mal donnerstags
Vormittagskurs: 10:30 bis 11:30 Uhr
Abendkurs: 19:30 bis 20:30 Uhr
Unterlage und kleines Handtuch sind mitzubringen.
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: Euro 43,00 je Kurs
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Pilates
BR

Leitung: Cornelia Wolf

Bei Pilates handelt es sich um eine sanfte Methode die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Der Oberkörper wird stabilisiert, der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 23,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Pilates am Vormittag
RZ

Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende, ineinander fließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern. Menschen jeden

Alters, Einsteiger und Fortgeschrittene, sind willkommen. Empfohlen auch für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.
Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung erforderlich, keine Sportschuhe
Beginn: 16.09.2015
Kurs 416
Termine: 12mal mittwochs, von 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/823444

Pilates 2 und 3 — RZ
Leitung: Carolin Ewert

Kursbeschreibung siehe oben, Pilates am Vormittag (RZ)
Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung erforderlich, keine Sportschuhe
Beginn: 15.09.2015
Kurs 417
Termine: 12mal dienstags, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Gebühr: Euro 48,00
Beginn: 10.09.2015
Kurs 418
Termine: 11mal donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr
Gebühr: Euro 44,00
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/823444

Ich beweg' mich - Pilates Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge — SB
Leitung: Melany Matthiessen



Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.
Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch, flaches Kissen
Beginn: 11.09.2015
Termine: 12mal freitags, von 09:30 bis 10:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Pilates und mehr am Vormittag - für Anfänger und Fortgeschrittene — SB
Leitung: Melany Matthiessen

Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und zu steigern.
Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert und der Stoffwechsel angeregt, Haltung und Körpergefühl verbessert.
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 10:30 - 11:45 Uhr
Gebühr: Euro 90,00
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Pilates in Kankelau - für Anfänger und Fortgeschrittene — SB
Leitung: Melany Matthiessen / Marit Eller

Bitte erkundigen Sie sich nach freien Plätzen!
Beginn: 10.09.2015
Termine: 12mal donnerstags, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Kornrade
Gebühr: Euro 72,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Gymnastik für Damen — BR
Leitung: Wiebke Lippitsch

Lust auf Bewegung? Dann los - denn Gymnastik ist eine gute Investition in Deine Gesundheit! Ziel dieses Kurses ist es, durch gelenkschonende Gymnastik den Körper in Balance zu bringen, sich geschmeidig zu bewegen und die gesamte Körpermuskulatur zu kräftigen. Die positiven Erlebnisse in der Gruppe machen zudem Spaß, bauen Stress und Ärger ab und machen Lust auf noch mehr Bewegung.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Sporthalle Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 23,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik — BR
Leitung: Cornelia Wolf

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik mit dem Theraband
Mit Übungen aus der Callanetics und mit dem Einsatz des Therabandes rücken wir den Problemzonen "auf den Leib". Hierbei geht es um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Die Kombination von einfachen, den Rücken und die Gelenke schonenden Gymnastikübungen bringt Ihren Körper in Form und Bewegung. Bitte Handtuch und Rutschersocken bzw. Gymnastikschuhe mitbringen.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Pausenhalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 34,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

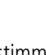
Bauch - Beine - Rücken - Po — BÜ
Leitung: Heike Förster

Wie immer sehen wir uns wieder... und freuen uns über jede Neueinsteigerin!
Beginn: 02.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, 20:30 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Cardio Fit — BÜ
Leitung: Silvia Zöftig

Diese Stunden kräftigen den ganzen Körper und bringen den Kreislauf in Schwung, gleichzeitig wollen wir auch an einer guten Kondition arbeiten. Entspannungstechniken kommen auch nicht zu kurz.
Bitte Matte, Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 35,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/498047

Rund - na und! - Mollig und mobil — BÜ
Leitung: Silvia Zöftig



Bewegung macht Spaß! Gezielt abgestimmt auf die Bedürfnisse von Erwachsenen mit stärkerem Übergewicht bringe ich Sie in diesem Kurs in Bewegung - gelenkschonend, rückengerecht und pulskontrolliert.
Bitte Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Beginn: 12.09.2015
Termine: 5mal samstags, 10:15 - 11:15 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 15,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/498047

Bokwa® — BÜ
Leitung: Nicole Schmidt

Bokwa ist ein einzigartiges Fitnessprogramm, in dem man mit den Füßen Buchstaben und Zahlen auf den Boden "zeichnet". Es ist leicht zu erlernen, denn es werden

keine schwierigen Choreografien erarbeitet. Durch Handsignale, die an die amerikanische Zeichensprache angelehnt sind, ist es auch für Neueinsteiger keine Schwierigkeit, an einem fortlaufenden Kurs teilzunehmen.
Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe mit guter Dämpfung, Handtuch sowie etwas zu trinken mitbringen.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
Gebühr: Euro 45,00 bei mind. 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/80 89 40 oder Handy 0160 / 120 44 75

Buntes Herbsttreiben

BÜ

Leitung: Heike Förster

Du möchtest etwas für deinen Körper tun!? Dann bist Du hier richtig. Gemeinsam werden wir herausfinden, welche Trainingsart am besten zu dir passt…sanfte Yogaübungen, Aerobic und vieles mehr gibt es zu erkunden.
Bitte mitbringen: Getränk, Sportbekleidung / - Schuhe
Beginn: 02.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Damengymnastik - Fit über 55

BÜ

Leitung: Heike Förster

Trainiert werden die allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Koordination in geselliger Atmosphäre.
Bitte Sportbekleidung mitbringen.
Beginn: 02.09.2015 (Nachmeldungen möglich!)
Termine: 10mal mittwochs, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Fit und Gesund Ganzkörpergymnastik für Damen 50 plus

BÜ

Leitung: Brigitte Engelhard

Gymnastik ist eine Sportart, die man in jedem Alter ausüben kann. Aufwärmtraining, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen im Stand und auf der Matte. Egal, ob es um die Förderung der Beweglichkeit geht oder spezielle Problemzonen mit Maß und Ziel trainiert werden sollen.
Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.
Beginn: 13.10.2015
Termine: 10mal dienstags, von 09:45 bis 10:45 Uhr
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstraße 16
Gebühr: Euro 37,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3237 oder Email: a-b.engelhard@outlook.de

Bodystyling-Fitness

MÖ

Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule

Leitung: Ingrid Rost

Intensive Gymnastik für einen festen, straffen Körper. Eingesetzt werden Langhanteln, Stepps, Theraband, sowie Balance-Pads. Jede Stunde viel Bewegung, ganz viel Abwechslung und Spaß.
Vorbesprechung und Beginn: 08.09.2015
Termin: 10mal dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmerinnen), keine Ermäßigung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 78 97 16

Bodystyling-Fitness

MÖ

Leitung: Ingrid Rost

Intensive Gymnastik für einen festen, straffen Körper. Eingesetzt werden Langhanteln, Stepps, Theraband, sowie Balance-Pads. Jede Stunde viel Bewegung, ganz viel Abwechslung und Spaß.
Vorbesprechung und Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.), keine Ermäßigung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 78 97 16

Lockerungs-Übungen für Schultern und Rücken

RZ

Leitung: Tatjana Switala

Einfache Übungen gegen Verspannungen und Schmerzen in Schulter, Nacken und Rücken. Mit verbesserter Körperwahrnehmung und leichten Bewegungen können nicht nur sportliche Menschen Wohlbefinden und Entspannung steigern.
Beginn: 09.09.2015
Kurs Nr. 425
Termine: 6mal mittwochs, von 14:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter: Tel. 04542 / 836060

Vormittagskurs: Gymnastik über 50 Jahre

SN

Leitung: Angelika Flindt

Der Kurs soll für Sie eine Bereicherung für Ihre Fitness sein. Die Koordination von Geist und Körper, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit sowie Ausdauer und Kraft wirden in diesem Kurs vermittelt.
Beginn: 16.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 10:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Schönberg, Hohehorst 3 bei Frau Flindt
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Power - Aerobic

SN

Leitung: Tanja Annen, lizensierte Übungsleiterin

Hier wird fleißig der Körper von Kopf bis Fuß mit rhythmischer Musik trainiert.
Kleine Choreografien, welche mit Tubs und Hanteln verknüpft werden bis hin zu kleinen Box-Aerobic-Elementen, runden die Unterrichtsstunde schwungvoll ab.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 40,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Fitness für Herren

BR

Leitung: Nicole Löwe

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die fit bleiben wollen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination geschult. Zur Sturzprophylaxe werden Übungen eingebaut, ebenso wird das Gleichgewichtsgefühl gefördert. Es gibt keine Altersbegrenzung und auch völlig untrainierte Teilnehmer sind in dieser Gruppe willkommen.
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 28,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Menfit - Fitnesstraining für Männer

BÜ

Leitung: Silvia Zöftig

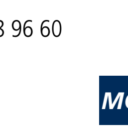
In diesem Kurs werden wir uns um einen kraftvollen, durchtrainierten Körper kümmern und gleichzeitig eine gute Kondition erarbeiten. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer stehen hier an 1. Stelle - ideal auch für Einsteiger!
Bitte Matte, Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Beginn: 14.11.2015
Termine: 5mal samstags, 10:15 - 11:15 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 15,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/498047

I like to move it

MÖ

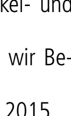
Leitung: Annika Schulze (Sportlehrerin)

Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die ohne sportlichen Ehrgeiz durch Fitnessgymnastik mit Musik aktiv entspannen wollen.
Beginn: 10.09.2015
Termine **Kurs 1:** 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Termine **Kurs 2:** 10mal donnerstags, von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 26,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60



Gymnastik für die ältere Dame...

MÖ



Leitung: Ingrid Rost

Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems
In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
Vorbesprechung und Beginn: 10.09.2015
Termine: 12mal donnerstags, von 11:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Feldstraße 9, Joachim Polleyn-Platz
Gebühr: Euro 57,00 (bei 8 Tln.), keine Ermäßigung.
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 78 97 16

Spielend fit - auch im höheren Alter

SB



Leitung: Heiner Rose

Es wird viel gespielt, denn Ballspiele machen Spaß, helfen beweglich zu bleiben und fördern damit die Gesundheit.
fortlaufend donnerstags, von 10:15 bis 11:15 Uhr
Ort: Sporthalle Buschkoppel
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte telefonisch unter Tel. 04151/81270

Zumba



Zumba Gold - für Senioren

BÜ







Leitung: Patrycja Paczkowka

Zumba Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmer zugeschnittenes Zumba Fitness Angebot. Alle Elemente aus den klassischen Zumba Kursen sind enthalten, aber die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse der älteren Generation ausgerichtet. Dies beinhaltet unter anderem ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leichter erlernbar sind.
Beginn: 16.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
Gebühr: Euro 45,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy 0176 81661692

Zumba

BÜ

Leitung: Patrycja Paczkowka

Diese Party macht dich fit! Zumba ist eine von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Beginn: 19.09.2015
Termine: 10mal samstags, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

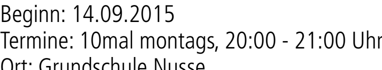


Gebühr: Euro 45,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Handy 0176 81661692

Zumba GU
Leitung: Babette Schultz

Kursinhalt siehe Zumba Büchen!
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Turnhalle Gudow, Schulstr./ Parkplatz ggü. der Kirche
Gebühr: Euro 45,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel. 04155/4592, Handy 0174 2466542

Zumba Fitness® NU
Leitung: Mareike Voigt,
Zumba Instructor

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).
Beginn: 14.09.2015

Termine: 10mal montags, 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 40,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Zumba® fitness RZ
Leitung: Mareike Voigt
(Zumba Instructor)

Zumba® fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Vergessen Sie die schweißtreibenden Workouts. Zumba® fitness verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! In ZUMBA® Kursen kommt der ganze Körper durch die mitreißenden World-Rhythmen in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Zumba® macht einfach nur süchtig.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk
Beginn: 09.09.2015
Kurs 610.1:
10mal mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr
Kurs 610.3:
10mal mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: 25.11.2015
Kurs 610.2:
10mal mittwochs, 19:30 bis 20:30 Uhr
Kurs 610.4:
10mal mittwochs, 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
Gebühr: Euro 45,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Zumba Fitness® SN
Leitung: Mareike Voigt,
Zumba Instructor

Es ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Bei den heißen internationalen Rhythmen und der ansteckenden Musik des Fitnessprogramms kommen sie in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Diese Mischung macht süchtig.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 10mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 40,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Zumba Fitness® SN
Leitung: Silvia Hamann,
Zumba Instructor

Kursbeschreibung siehe oben (SN).
Beginn: 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 40,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Zumba Fitness® - Workshop SB
Leitung: Justyna Maria Littwin,
Zumba Instructor

Sie wollten schon immer nachvollziehen können, was die Menschen an Zumba begeistert? Probieren Sie es selbst aus!
Termin: Freitag, 11.09.2015, von 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 6,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Zumba Fitness® SB
Leitung: Justyna Maria Littwin,
Zumba Instructor

Kursbeschreibung siehe oben (RZ)
Beginn: 15.09.2015
Termine: 12mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Rückenschule

Rückenschmerzen entstehen meist durch falsche oder einseitige Belastungen. In den Rückenschulkursen werden Kenntnisse über den Aufbau der Wirbelsäule, über schonende Hebe- und Tragetechniken, richtiges Sitzen und Stehen vermittelt. Durch gezielte Übungen werden Schmerzen gelindert, weiteren Beschwerden vorgebeugt.
Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

Rücken- und Bewegungsschule "Feldenkrais I" AU
Leitung: Gisela Flathmann, Physiotherapeutin, Tel. 04152/76978

für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 24.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Seminarhaus Hohenhorn, Drummshorner Weg 5
Gebühr: Euro 50,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und Rücksprache bitte bei der Kursleiterin

Feldenkrais am Wochenende BÜ
Viel Wirbel entlang der Säule
Leitung: Klaus Wegner

Die Wirbelsäule erfüllt zwei Funktionen. Sie verleiht uns Stabilität und Beweglichkeit. Bisweilen aber kommt es zu Unbeweglichkeiten oder Überlastungen.
In diesem Workshop lernen wir die Möglichkeiten der Wirbelsäule zu nutzen und auf angenehme, nachhaltige Weise zu wohltuender Beweglichkeit zu finden. Dreh- und Beugebewegungen fallen dann wieder leichter.
Bitte eine Decke, Unterlage und bequeme Kleidung mitbringen.
Samstag, 14.11.2015, 12:15 bis 16:00 Uhr und
Sonntag, 15.11.2015, 12:15 bis 16:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 28,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Information bitte beim Kursleiter, Tel. 04542/9851236
Anmeldung bitte bei der VHS Büchen, Tel. 04155/3551

Feldenkrais Methode® SB
Leitung: Kerstin Wilken

Der Physiker Moshe Feldenkrais (1904 -1984), entwickelte die nach ihm benannte Methode. Auf Grund einer Knieverletzung studierte Feldenkrais die Mechanik des Körpers und entdeckte Zusammenhänge zwischen physiologischen Vorgängen und Denk- und Gefühlsprozessen. Feldenkrais stellt erlernte und gewohnte Bewegungsmuster in Frage, bringt sie durcheinander und fordert dazu heraus, ganz neue oder mit der Zeit in Vergessenheit geratene Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken, auszuprobieren und dabei herauszufinden, wie man sich leichter bewegen kann. Es werden einfache Bewegungsabläufe aufmerksam und langsam durchgeführt, um die Sensibilität des Körpers zu erhöhen, eingeschliffene Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu finden. Über das Erlernen neuer Bewegungsmöglichkeiten kann die ursprüngliche Beweglichkeit des Körpers wiederentdeckt werden.
Da die entspannende Wirkung der Übungen den Körper leicht auskühlt, bitte warme Kleidung tragen und eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 23.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 90,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Wirbelsäulengymnastik I und II AU
w/m 60+ mit Musik
Leitung: Birgit Utermöhl,
Masseurin u. liz. Rückenschullehrerin

Termine: 12mal montags
Beginn: 31.08.2015
Kurs 1: 15:00 bis 16:15 Uhr
Kurs 2: 16:30 bis 17:45 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle
Gebühr: je Kurs Euro 50,00
Krankenkassenbezuschussung möglich
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 040/72812033

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik 60+ AU
Leitung: Helga Wille,
Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

Unterlage und kleines Handtuch sind mitzubringen.
Beginn: 01.09.2015
Termine: 13mal dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Kirche Wohltorf, Am Kirchberg 5
Gebühr: Euro 65,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/962535

Rückenfitness BÜ
Leitung: Antje Iversen

Ein mobiler Rücken ist sehr wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Durch Mobilisation, Stärkung und Kräftigung der Verschiedenen Muskelgruppen erlangt der Körper seine Flexibilität und aufrechte Haltung zurück. Verspannungen werden gelöst. Aus der Schonhaltung, die durch Rückenbeschwerden entsteht wird durch regelmäßige Teilnahme am Kurs eine aufrechte Körperhaltung. Zu mitreißender Musik wird den Rückenbeschwerden und Verspannungen vorgebeugt.
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, 20:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/4576 oder Email: antje.iversen@gmx.de

Wirbelsäulengymnastik DA
Leitung: Angila Held - Röschert

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen häufig zu Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Dagegen können Sie etwas unternehmen. Durch eine gezielte Gymnastik können Sie Verspannungen entgegenwirken und Beschwerden vorbeugen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Entspannungsübungen ergänzen die Gymnastik. Der Kurs ersetzt keine Therapie. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte vorher an einen Arzt. Bitte Decke und Isomatte mitbringen.
Beginn: 14.09.bzw. 16.09.2015
Kurs-Nr. AC 302 01-04
Termine: 10mal montags, 18:30 Uhr bzw. 19:30 Uhr,
10mal mittwochs, von 17:30 Uhr bzw. 19:30 Uhr je 60 Min
Ort: Multifunktionssaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1
Gebühr: Euro 44,00 je Kurs
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 6534

Ich beweg' mich - Rückenfit

SB

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Leitung: Mandy Funke



Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für - alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch und Isomatte
Beginn: 10.09.2015
Termine: 8mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Gesund und fit in Kankelau

SB

Gutes für den Rücken - Männerkurs

Leitung: Melany Matthiessen / Marit Eller

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Entspannung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.
Beginn: 10.09.2015
Termine: 12mal donnerstags, 19:10 - 20:10 Uhr
Ort: Bürgerhaus Kornrade
Gebühr: Euro 72,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

(Nordic)Walking

Nordic Walking ist mehr als eine neue Sportart! Hier trainieren Sie neben den Beinen den gesamten Oberkörper, dadurch kommen 90% der Muskulatur zum Einsatz! Es handelt sich um ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das leicht zu erlernen ist und das ganze Jahr über an der frischen Luft betrieben werden kann.
Nordic Walking kann mit individueller Belastung durchgeführt werden und ist somit geeignet für Jedermann und jede Leistungsstufe. Es ist das optimale Outdoor-Training zur Gewichtsreduktion und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Nordic Walking Kurs in Verbindung mit gesunder Ernährung und Brain Quickies

MÖ

Leitung: Doreen Wordell, Ernährungsberaterin & Nordic Walking Basic Instructor

Der Kurs bezieht sich auf die Elemente des Nordic Walking nach dem 5 Zonen System. Er ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet und wird individuell angepasst. Wir lernen das Nordic Walking richtig auszuführen, denn dabei beansprucht der Körper, bei richtig ausgeführter Technik, 90 % seiner Muskeln und hat damit einem hohen Energieverbrauch.
Wir werden die Einheit so gestalten, dass wir 1 Stunde inkl. Dehn- und Kräftigungsübungen benötigen. Diese Stunde werden wir ganz individuell anpassen.
Die erste Stunde wird eine Kennenlernstunde. Außerdem werden wir uns in jeder Stunde ausführlich einem Ernährungsthema widmen. Diese beinhalten die 10 Regeln einer vollwertigen Ernährung nach DGE. Es werden auch immer kleine lustige Einheiten und Spiele mit eingebaut.
Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen und wetterfeste und sportliche Kleidung tragen!!!
Vorbesprechung und Beginn **Kurs 1:** 02.09.2015
Termine: 12mal mittwochs, von 10:00 bis 11:00 Uhr
Vorbesprechung und Beginn **Kurs 2:** 05.09.2015
Termine: 12mal samstags, von 14:00 bis 15:00 Uhr
Treffpunkt Schaafbrücke am Schmalsee, Mölln
Gebühr: je Kurs Euro 32,00 (bei 8 Teilnehmerinnen),
keine Ermäßigung
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Ich beweg mich - Nordic Walking Basics

SB

Leitung: Mandy Funke



Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer
Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht.
Gut für - alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten.
Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.
Beginn: 13.09.2015
Termine: 10mal sonntags, von 10:00 bis 11:00 Uhr
Treffpunkt: Sandparkplatz am Sportplatz Schützenallee
Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Selbstverteidigung

Kinderselbstverteidigung

BR

im Alter von 6 bis 14 Jahren

Leitung: Professor G. Claes,
8. Dan Schwarzgurt

Die Kinder lernen, sich im Alltag körperlich als auch mental zu verteidigen. Wir lehren den Kindern ständig wachsam zu sein und machen es deutlich, dass Gefahren bestehen und Niemand das Recht hat, sie zu berühren oder zu belästigen gegen ihren eigenen Willen. Es wird deutlich gemacht, dass sie nicht fähig sind, gegen Erwachsene zu kämpfen, aber doch in der Lage, sich zu verteidigen. Wir unterrichten in 3 Phasen: Gefahrsituation erkennen / Umgebung + Umfeld benutzen / Mentale Einstellung + Selbstschutz
Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.
Beginn: 30.09.2015
Termine: 5mal mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 20,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690
Anmeldung: VHS Breitenfelde oder Kursleiter Tel. 04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

Selbstverteidigung und Selbstschutz

BR

ab 15 Jahren

Leitung: Professor G. Claes,
8. Dan Schwarzgurt

Der Kurs besteht aus realistischen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken, jeweils angepasst an das Individuum. Nicht unrealistisch wie in einem Film, sondern Techniken, die in gefährlichen Alltagssituationen eingesetzt werden können. Sie lernen auch, mögliche Techniken, um gefährliche Situationen gleich zu vermeiden, wie z. B. durch Wachsamkeit, Nutzung der Körpersprache und der gegenwärtigen Umgebung.
Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:
- Durchsetzungsvermögen und Haltung
- Nutzung der Umgebung
- Abstand kontrollieren und Verstand/Logik nutzen/anwenden
- Lernen, Gefahrensituationen zu erkennen
- "Dirty" Tricks
- Realistische Verteidigung.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.
Beginn: 30.09.2015
Termine: 5mal mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 20,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690
Anmeldung: VHS Breitenfelde oder Kursleiter Tel. 04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

Einzigartiger Selbstverteidigungskurs

BR

ab einem Alter von 15 Jahren

Leitung: Professor G. Claes,
8. Dan Schwarzgurt - bekannt für seine "realistischen Selbstverteidigungsseminare"

Der Kurs besteht aus realistischen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken, jeweils angepasst an das Individuum. Nicht unrealistisch wie in einem Film, sondern Techniken, die in gefährlichen Alltagssituationen eingesetzt werden können. Sie lernen auch mögliche Techniken, um gefährliche Situationen gleich zu vermeiden, wie z. B. durch Wachsamkeit, Nutzung der Körpersprache und der gegenwärtigen Umgebung.
Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:
- Durchsetzungsvermögen und Haltung
- Benutzung der Umgebung
- Abstand kontrollieren, Verstand/Logik nutzen und anwenden
- Lernen, Gefahrensituationen zu erkennen
- "Dirty" Tricks
- Realistische Verteidigung.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.
Beginn: **Kurs 1** - Samstag, 26.09.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
Kurs 2 - Samstag, 21.11.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00
VHS Breitenfelde
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleiter 04542 / 1342 (info@selfdefense-studio.net)

Tennis

Fit durch Tennis

MÖ

(Sonderkurs)

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen. Neben den verschiedenen Schlagtechniken wird auch besonderer Wert auf die Beinarbeit und Bewegungskoordination gelegt. Dieser Kurs ist geeignet für die Aktiven der Generation 50plus. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt. Sportzeug erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 8 Teilnehmer.
Beginn: nach Absprache
Termine: 7mal freitags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: Euro 70,00 - keine Ermäßigung
VHS Mölln
Telefonische Anmeldung: Tel. 04542/89660

VHS-Tennistreff



(Sonderkurs)

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer



In diesem Kurs sollen erworbene Grundkenntnisse mit Spaß in lockerer Atmosphäre angewendet und gefestigt werden. Dabei wechseln Training und Spiel mit wechselnden Partnern. Anschließend ist Gelegenheit, Schläge und Taktik bei einem Getränk in froher Runde zu diskutieren.
Beginn: nach Absprache
Termine: 7mal samstags, 12:00 - 13:30 Uhr
Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: Euro 70,00 keine Ermäßigung
VHS Mölln
Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Ernährung

Das Leben sitzt im Darm

BÜ

Leitung: Marain Schmiedehausen (Heilpraktikerin)

Wie stetige Übersäuerung durch falsche, zu eiweißreiche Ernährung, Stress, toxische Metalle, Umweltgifte etc. zu Krankheit führt.



Tipps für einen besseren Umgang mit sich selbst.
Termin: Donnerstag, 08.10.2015, von 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A 143
Gebühr: Euro 6,00
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

Vegan Kochen
DA

Leitung: Petra Riechert

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse am Kochen ohne tierische Produkte haben. Wir lernen die Vielfalt des veganen Kochens kennen und freuen uns auf einen genussvollen Abend.
Termin: Mittwoch 11.11.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: EUR 13,20 zzgl. Lebensmittel
Kurs AC 307 05
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 04104/ 845 90 50

Vegan Backen
DA

Leitung: Petra Riechert

Kekse backen ohne tierische Produkte? Das geht! Wir backen leckere Kekse, die auch Nicht-Veganer überzeugen werden. Sie schmecken nicht nur lecker, sondern sind auch viel verdaulicher, so dass wir ohne Bedenken einen mehr davon Essen können!
Termin: Mittwoch 25.11.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittel
Kurs AC 307 06
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 04104/ 845 90 50

Das vertrage ich nicht!
DA

Nahrungsmittelunverträglichkeit und was man dagegen tun kann
Leitung: Renate Frank
Dipl. Oecotrophologin

Immer mehr Menschen leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Oftmals werden diese aber spät oder gar nicht erkannt und nicht selten falsch behandelt. Woran man Nahrungsmittelunverträglichkeiten erkennt und die Beschwerden lindert, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.
Termin: Montag 18.01.2016, von 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 16,80
Kurs AC 307 08
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 04158/ 8030

Ernährung bei Rheuma und Schmerzen
MÖ

Leitung: Renate Frank

Viele Menschen leiden unter Kopfschmerzen, Migräne, Rheuma, Nervenschmerzen, Osteoporose und anderen chronischen Schmerzen. Essen und Trinken beeinflusst in hohem Maße das Schmerzempfinden. In dem Kursus wird der Zusammenhang zwischen Schmerz und Ernährung dargestellt und erklärt, wie rheumatische Beschwerden und Schmerzen mit einer gezielten Ernährung gelindert werden können.
Beginn: 19.11.2015
Termine: 2mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 8,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 41 58 / 80 30 oder
Mail: Info@Ernaehrungsberatung-Frank.de

Fettbewusst, leicht und lecker essen: Wie Fette Gesundheit und Gewicht beeinflussen
MÖ

Leitung: Renate Frank

Fette sind nicht generell schädlich, sie müssen nur sorgfältig ausgewählt werden. Sowohl die Art als auch die Menge und die jeweilige Zubereitungsmethode beeinflussen die gesundheitliche Wirkung von Nahrungsfetten. In diesem Kursus lernen Sie in Theorie und Praxis das Wichtigste über Vor- und Nachteile sowie geeignete Verwendungsmöglichkeiten verschiedener Speisefette und erfahren, wie man in der Küche Fett sparen kann, ohne dass der Geschmack leidet. Es fällt eine Lebensmittelumlage an.
Beginn: 07.01.2016
Termine: 4mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr (07.01 und 21.01.2016) bzw. 18:00 bis 21:00 Uhr (14.01. und 21.01.2016)
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 25,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 41 58 / 80 30 oder
Mail: Info@Ernaehrungsberatung-Frank.de

Belastbar im Alltag
NU

Ernährung gegen Erschöpfung, Stress und Burnout
Leitung: Renate Frank,
Dipl. Ernährungsberaterin

In der heutigen schnelllebigen Zeit nehmen Belastungen im Alltag zu: sowohl im Beruf als auch in anderen Lebensbereichen steigen die Anforderungen an den Einzelnen. Wechselnde Arbeitszeiten, unregelmäßige und kurze Pausen, fehlende Gelegenheiten für warme Mahlzeiten und viele andere Umstände erschweren häufig eine ausgewogene Ernährung. Das wiederum verstärkt den Stress. In dem Vortrag erfahren Sie, wie man sich mit wenig Zeitaufwand abwechslungsreich ernähren kann. Sie erfahren auch, wie eine gute Ernährung vor vielen anderen Krankheiten.
Termin: Mittwoch, 11.11.2015, 19:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 16,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Gesunder Darm - der Schlüssel für ein langes Leben
RZ

Leitung: Renate Frank, Dipl.-Oecotrophologin

Ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für ein langes unbeschwertes Leben, da sich hier der größte Teil unseres Immunsystems befindet. Allerdings bestehen enge Wechselbeziehungen zwischen Psyche und Darm, so dass sich das seelische Befinden schnell auf die Darmgesundheit auswirkt und andersherum. Außerdem hat die Ernährung einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden unseres größten Organs. In dem Kursus wird erklärt, wie Darmkrankheiten rechtzeitig erkannt und durch die Ernährung verhindert oder geheilt werden können.
Beginn: 03.12.2015
Kurs 403
Termine: 2mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: Euro 20,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04158 / 8030

Ernährung nach den 5 Elementen
SN

Leitung: Katrin Beermann,
Heilpraktikerin

Es ist ein Genuss für jede Jahreszeit. Sie wollen Ihre Ernährung umstellen und interessieren sich für die "Fünf-Elemente-Ernährung"? Diese basiert auf der Lehre der 5 Wandlungsphasen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser aus der traditionellen chinesischen Medizin.
Es werden u.a. Lebensmittel, Pflanzen und Kräuter, ihrer thermischen Wirkung auf den Organismus entsprechend den 5 Wandlungsphasen zugeordnet. Das Wissen um die Wirkung einzelner Lebensmittel und die bewusste Verwendung von Kräutern und Gewürzen führt zu einer allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens. Am letzten Abend genießen Sie in gemütlicher Atmosphäre eine selbst zubereitete Mahrzeit.
Beginn: 14.09.2015
Termine: 3mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr, 3. Abend bis 21:15 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 25,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Ernährung zur Vorbeugung und Behandlung von Krebs
SB

Kochkurs in Zusammenarbeit mit FAKT
Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Dieser Kurs wird zusammen mit FAKT (Verein zur Förderung ambulanter Krebstherapie) durchgeführt.
Stress, körperliche Belastungen, Krankheiten, Medikamenteneinnahme und Umweltgifte verändern den Bedarf an Vitaminen, Eiweiß, Spurenelementen und anderen Nährstoffen. Viele Lebensmittel enthalten Substanzen, welche vor zahlreichen Krankheiten schützen können. In dem Kurs wird in Theorie und Praxis erklärt, wie Lebensmittel das Immunsystem stärken, Mangelerscheinungen vorbeugen und die Gesundheit erhalten können. An drei Abenden werden Gerichte zubereitet und probiert, die nicht nur gut schmecken, sondern auch ernährungstherapeutische Wirkungen haben.
Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!
Beginn: 05.02.2015
Termine: 3mal freitags, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 23,50 plus Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Ernährung bei Rheuma und Schmerzen
SB

Leitung: Renate Frank,
Dipl. Oecotrophologin

Kursinhalt siehe oben (MÖ).
Beginn: 24.11.2015
Termine: 2mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 15,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Ayurvedische Ernährung
SB

Beschreibungen siehe Rubrik "Spezial"
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Pflege / Kosmetik / Erste Hilfe

Homöopathie für Kinder
NU

Leitung: Klaus Helfenrath
Heilpraktiker

Kursbeschreibung siehe unten (SN).
Beginn: 04.11.2015
Termine: 3mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: 28,00 Euro
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Homöopathie für Kinder
SN

Leitung: Klaus Helfenrath
Heilpraktiker

Mit homöopathischen Arzneien können Sie Ihrem Kind sanft, schnell und nebenwirkungsfrei helfen. Wenn Ihr Kind Verstopfung, Durchfall, Fieber, Husten oder Schnupfen hat, ist die homöopathische Behandlung eine sanfte Alternative. Im Kurs lernen Sie, wie Sie die passende Arznei für Ihr Kind finden können. Außerdem besprechen wir Fragen zur Dosierung, Potenz und Wiederholung der Arznei im Akutfall.
Beginn: 16.09.2015
Termine: 3mal mittwochs, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: 28,00 Euro
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Erkrankungen / Heilmethoden / Sucht

Überleben bei Krebs- und Viruserkrankungen
NU

Leitung: Klaus Helfenrath, Heilpraktiker

Betrachtung einer traditionellen Therapierichtung aus heutiger Sicht. Ein Pionier unter den Forschern war damals auch der Arzt und spätere Professor Willliam F. Koch aus Chicago. Koch beschäftigte sich intensiv mit den Zusammenhängen der biochemischen Vorgänge und verschiedenen Krankheitsbildern, so u. a. Krebs, Virusinfektionen, Hauskrankheiten wie Neurodermitis und vielen anderen. Auf der Basis der Biochemie entwickelte Koch verschiedene Therapiemuster und Arzneimittel, die er zum Teil damals mit großem Erfolg aber auch gegen großen Widerstand der etablierten Mediziner anwandte.
Beginn: 07.10.2015
Termin: 2mal mittwochs, von 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 18,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Was macht eigentlich ein Heilpraktiker
BÜ

Leitung: Marain Schmiedehausen, (Heilpraktikerin)

Diagnosemöglichkeit, Therapieverfahren in der Theorie und mit praktischer Durchführung.
Termin: Donnerstag, 05.11.2015, von 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: Euro 6,00
VHS Büchen-Gudow
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

Omas Hausmittel: früher und heute
SN

Leitung: Renate Frank, Dipl. Ökotrophologin

Viele Hausmittel rund um die Gesundheit werden seit Jahrhunderten empfohlen, aber sind diese Überlieferungen aus heutiger Sicht noch richtig oder kann man sogar etwas falsch machen? Was heißt Milch mit Honig, Wadenwickel, Lebertran, Zwiebelsäckchen, Cola und Salzstangen bei Durchfall, die Behandlung von Blasenentzündung, Wunden und Herpes mit Lebensmitteln zu halten ist, wird in dem Kurs erklärt. Teilnehmer/innen erhalten viele bewährte Rezepte für die Gesundheit.
Beginn: 10.11.2015
Termine: 2mal dienstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 22,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Omas Hausmittel: früher und heute
SB

Leitung: Renate Frank, Dipl. Ökotrophologin

Kursinhalt siehe oben (SN).
Beginn: 10.11.2015
Termine: 2mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 15,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Kinesiotape für die Hausapotheke
NU

Leitung: Petra Büning, Heilpraktikerin

Kursbeschreibung siehe unten (SN).
Materialkosten für den Kurs Euro 6,00.
Beginn: 06.10.2015
Termine: 2mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 20,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

Kinesiotape für die Hausapotheke
SN

Leitung: Petra Büning, Heilpraktikerin

Lernen Sie die Möglichkeit des Kinesiotape kennen. Ob vorbeugend, lindernd oder einfach nur fördernd.
In diesem Seminar soll Ihnen gezeigt werden, wie einfach es ist mit Kinesiotape sich selbst zu helfen und wann es besser ist, einen Arzt, Facharzt oder Physiotherapeuten aufzusuchen. Ob als Vorbeugung und/oder Unterstützung beim Sport, Verstauchungen, Hämatome, Kopfschmerzen, Migräne oder beim Schnarchen, Blähungen, Magenschmerzen und für Schwangere als Entlastung.... uvm. kann Kinesiotape helfen.
Materialkosten für den Kurs Euro 6,00.
Beginn: 06.10.2015
Termine: 2mal dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 20,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

Einführung in die Phyllis Krystal Methode®
Vortrag - Kurs 916
RZ

Leitung: Livia Stepan

Kennen Sie in Ihrem Bekannten-, Verwandten-, Freundes- oder Kollegenkreis Menschen, die Ihnen ihren Willen aufzwingen, Sie kontrollieren oder manipulieren wollen? Wenn Sie hiervon betroffen sind, lernen Sie eine sehr einfache und vor allem wirkungsvolle Methode der englischen Psychologin Phyllis Krystal kennen, die von ihr in jahrelanger Forschungsarbeit entwickelt wurde. Diese Methode hilft Ihnen, innere Blockaden zu erkennen und zu lösen, dabei frei und unabhängig zu werden, um sich nur auf die innere Quelle von Sicherheit und Weisheit zu verlassen. Sie können endlich wieder die/der sein, die/der Sie wirklich sind.
Termin: Dienstag, 13.10.2015, 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: Euro 10,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Informationen unter Tel. 04545 / 789212

R e i k i 1. Grad
BR

Leitung: Astrid Kutschke

Ausbildung für den 1. Reiki-Grad.
Reiki ist eine Methode, die Lebenskraft (Ki) mit universeller Energie (Rei), die letztlich allem zugrunde liegt, zu kombinieren. Diese hat ausgleichenden harmonisierenden Charakter, stärkt bei regelmäßiger Anwendung die Lebenskraft und das Immunsystem, fördert den Schlaf. Man wird besser mit Stress, Krisen und Krankheit fertig.
Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen und Trinken.
Es gibt keine Ermäßigung der Kursgebühren.
Termin: Samstag, 14.11.2015, 09:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Bücherei der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00 + Euro 4,50 Materialkosten
VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

R e i k i 2. Grad
BR

Leitung: Astrid Kutschke

Ausbildung für den 2. Reiki-Grad.
Die Einweihungen zu den Symbolen und die Arbeit mit den Techniken des 2. Reiki-Grades (hauptsächlich Kraftverstärkung, Mentalbehandlung und Fernreiki) bringen eine weitere Verstärkung der Verbindung mit Reiki.
Voraussetzung für die Teilnahme ist der 1. Reiki-Grad.
Termin: nach Absprache, 1 x Samstag, 09.30 bis 18.00 Uhr
Ort: Bücherei der Schule Breitenfelde,
Gebühr: Euro 80,00 zzgl. Euro 4,50 Materialkosten
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Kultur & Gestalten

Malen / Zeichnen

Deutsche Schreibschrift - Vergessene Schrift
BÜ

Leitung: Margret A. Harms

Wenn Sie Freude an alten Schriften haben und Briefe, Rezepte oder Urkunden ihrer Großeltern entziffern möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier lernen Sie die deutsche Schrift schreiben und lesen.
Vorbesprechung: 02.11.2015, 18.30 Uhr
Beginn: 09.11.2015
Termine: 4mal montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145
Gebühr: Euro 25,00 bei 6 Teilnehmern
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04158/3329869

Einstieg in die Acrylmalerei
AU

Leitung: Ulf Ludzuweit, Tel. 015788946107

Kurs für alle, die sich mit der Acrylmalerei vertraut machen möchten. In diesem Kurs lernen wir ein modernes Material kennen, welches in der langen Geschichte der Malerei noch recht jung ist. Acrylfarben sind in der Verarbeitung recht genügsam.



Die vielfältigen Möglichkeiten des Materials sind Inhalt dieses Kurses. Von einem ganz leichten, lasierenden Farbauftrag bis zur hoch deckenden Malweise probieren wir die unterschiedlichsten Maltechniken aus. Für den Einstieg reicht uns als Trägermaterial zunächst festes Papier, hier bieten sich auch z.B. Aquarellblöcke an. Später malen wir dann auf Leinwänden, die man durchaus auch günstig kaufen kann. Wir lernen Lasur- und Farbmischtechniken kennen, um unsere Gemälde - unabhängig von einer abstrakten oder figürlichen Darstellungsweise, - kompositorisch ausgewogen zu gestalten. Dieses bereiten wir anfangs mit einer Zeichnung vor.
Bitte mitbringen: vorhandenes Acrylmaterial (Farbkästen, Blöcke (wenn möglich DIN A3), Pinsel, Bleistifte, Buntstifte (wenn vorhanden), Gerätewunsch: Staffeleien
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
Gebühr: Euro 50,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte beim Kursleiter

Malschule für Kinder
MÖ

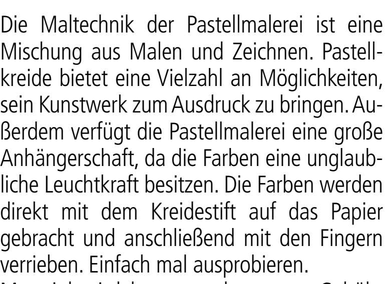
Leitung: Anke Appel

Hier möchte ich die Kreativität beflügeln und Impulse geben. Es werden verschiedene handwerkliche Dinge gestaltet. Neben dem Zeichnen wird Porzellan und ein Vogelhaus / Schatztruhe bemalt mit Wasserfarben. Karten gedruckt und liebevolle Kleinigkeiten mit Naturmaterialien erarbeitet. Material wird gegen Gebühr besorgt.
Alter: ab 6 Jahren
Beginn: 10.09.2015
Termin: 8mal donnerstags, von 15:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 21,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Zeichnen und Malen
MÖ

Leitung: Anke Appel

Der Kurs verschafft handwerkliche Grundlagen. Es werden zeichnerisch elementare Übungen vermittelt über die man sich dann zum Stillleben, Porträtzeichnung sowie Landschaften hinarbeitet. Es wird auch die Farblehre besprochen und das Arbeiten mit verschiedenen Materialien wie Aquarell, Bundstifte und Acryl angeboten. Ein weiterer Schwerpunkt wird die Perspektive sein. Die perspektivische Darstellung fasst die Möglichkeiten zusammen, dreidimensionale Objekte auf einer zweidimensionalen Fläche so abzubilden, dass dennoch ein räumlicher Eindruck entsteht.
Material wird gegen Gebühr gestellt.
Personenanzahl: 6
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 09:30 bis 11:30 Uhr



Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 70,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Zeichnen und Malen mit Pastellkreide MÖ

Leitung: Anke Appel

Die Maltechnik der Pastellmalerei ist eine Mischung aus Malen und Zeichnen. Pastellkreide bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, sein Kunstwerk zum Ausdruck zu bringen. Außerdem verfügt die Pastellmalerei eine große Anhängerschaft, da die Farben eine unglaubliche Leuchtkraft besitzen. Die Farben werden direkt mit dem Kreidestift auf das Papier gebracht und anschließend mit den Fingern verrieben. Einfach mal ausprobieren.
Material wird besorgt oder gegen Gebühr gestellt.
Personenanzahl: 6
Beginn: 11.09.2015
Termine: 10mal freitags, 09:30 - 11:30 Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 70,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Freie Bilder mit Mustern gestalten MÖ

Leitung : Anke Appel

Die Welt der Kreativität kennenlernen. Jeder kann zeichnen und malen und um einen Beginn zu machen, versuchen Sie sich an das Experimentieren mit Mustern und Farbe zu machen. Es geht hier nicht um Perfektion, sondern um Entspannen und Entdecken was in Ihnen steckt. Sie werden individuelle Bilder gestalten.
Material wird gegen Gebühr gestellt.
Personenanzahl: 6
Beginn: 07.09.2015
Termine: 10mal montags, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 70,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Perspektive: Die Welt ist räumlich MÖ

Leitung: Anke Appel

In diesem Kurs erhalten sie eine Einführung in die Gesetzmäßigkeiten der Perspektive. Die Welt ist räumlich. Die Perspektive ermöglicht es, die dreidimensionale Welt, also Höhe, Breite und Tiefe, auf einer Fläche zweidimensional darzustellen. Perspektivisch zeichnen zu lernen erweitert den darstellerischen Rahmen und erlaubt eine realistischere Wiedergabe, denn auch vom menschlichen Auge werden alle Objekte mit leichter Verzerrung wahrgenommen. Sich darüber bewusst zu werden, trägt zum Verständnis bei und schult den Blick. Material wird besorgt oder gegen Gebühr gestellt.
Beginn: 10.09.2015

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.
Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.



Foto: Delpixel/shutterstock

Termine: 10mal donnerstags, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 39,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 9066938

Freude am Malen 1 und 2 RZ

Leitung: Jutta Maier

Freude am Malen für Anfänger und Fortgeschrittene in freundlicher Atmosphäre. Wir arbeiten unter anderem mit Aquarell-, Acryl-, Ölfarben und Pastellkreiden auf verschiedenen Malgründen. Sie erstellen Ihr Bild mit eigener Motiv- und Materialwahl in Ihrem persönlichen Tempo. Offene Fragen werden gern beantwortet.
Begrenzte Teilnehmerzahl (10).
Beginn:
Kurs 506.1: mittwochs, ab 09.09.2015
Kurs 506.2: mittwochs, ab 04.11.2015
Termine: je 6mal von 09:00 bis 1200 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Grönau
Gebühr: Euro 58,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformation unter Tel. 04509 / 70 72 32

Malwerkstatt RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Der Umgang mit Farben wirkt wohltuend. Oberflächen können durch bewussten Einsatz von Farben und Strukturen mit wenigen Arbeitsgängen ein gänzlich anderes Aussehen annehmen. Zur Anwendung kommen verschiedene Techniken der Malerei: Zeichenstifte, Aquarell, Pastell- oder Acrylfarben. In dieser Malwerkstatt experimentieren Sie auf verschiedenen Malgründen wie Leinwänden, Holz oder Stein. Die Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.
Beginn: 30.09.2015
Kurs Nr. 513
Termine: 6mal montags, von 10:15 bis 12:15 Uhr (120 Min.)
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Kunstraum 22
Gebühr: Euro 39,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Schnupperkurs Pastell - Acrylmalerei RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

In diesem Kurs können Sie nach Lust und Laune unter fachmännischer Anleitung die Techniken ausprobieren und kreative Bilder gestalten.
Alle Materialien können bei der Dozentin erworben werden.
Beginn: 04.11.2015
Kurs Nr. 524
Termine: 6mal mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Groß Grönau, Alte Schule
Gebühr: Euro 39,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Malen mit Acryl RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Sie arbeiten mit Acrylfarben auf Leinwand oder Papier. Anhand einfacher Beispiele werden die Grundlagen der Gestaltung des Bildes vermittelt. Ziel ist eigene Bildideen passend umzusetzen. Als Anregung dienen Fotos und Bilder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden individuell betreut. Die Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.
Beginn: 29.09.2015
Kurs 512
Termine: 6mal dienstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Kunstraum 22
Gebühr: Euro 39,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Wasserbild auf Großformat in Acryl RZ

Wochenendseminar

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Im Format ca. 100 x 70 cm gestalten Sie ein großes Wasserbild. Eine ruhige See mit sonnigem Himmel, eine gewaltige Welle oder auch ein kleiner Bach mit vielen Steinen kann für Sie eine Inspiration sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können Malvorlagen und Material mitbringen oder auch bei der Dozentin erwerben.
Termine:
Kurs 528.1:
Sonntag, 15.11.2015, 11:00 bis 19:00 Uhr
Kurs 528.2:
Sonntag, 17.01.2016, 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 36,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: unter 04541/1209253

Ölmalerei für Anfängerinnen und Fortgeschrittene RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Ölfarben vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unter Anleitung einer Kunstpädagogin werden nach eigenen Wünschen einfache Motive gestaltet. Ziel des Kurses ist es, den Spaß an der Ölmalerei zu wecken und sich zu entspannen.
Bitte mitbringen: Malutensilien für Ölmalerei.
Vorbesprechung: 17.09.2015, 19:00 Uhr
Beginn: 24.09.2015
Kurs Nr. 510
Termine: 10mal donnerstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Kunstraum 22
Gebühr: Euro 58,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Farben mischen RZ



Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Farben mischen mit den drei Grundfarben ist die Basis für sehr viele Töne. In diesem Kurs werden wir herausfinden, wie verschiedene Farbtöne entstehen. Wir befassen uns auch mit Farbnamen. Durch praktische Übungen lernen wir z.B. wie man verschiedene grüne oder Pastelltöne mischt. Alle Übungen werden mit Acrylfarben auf Papier gemalt. Bitte bringen Sie Bleistift, Skizzen- oder Aquarellblock und Acrylfarben mit. Die Acrylfarben können Sie auch bei der Dozentin erwerben.
Beginn: 05.01.2016
Kurs-Nr. 511
Termine: 4mal dienstags, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Kunstraum 22

Gebühr: Euro 27,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Portraitzeichnen oder -malen
RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Portraitzeichnens vermittelt. Aufbau und Proportionen eines Kopfes werden schrittweise erklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bleistift HB, 3B, Zeichenblock DIN A3, Radiergummi, Pastellkreiden oder Wasserfarben.
Beginn: 24.11.2015
Kurs 512
Termine: 4mal dienstags, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 22
Gebühr: Euro 27,00
VHS Ratzeburg
Kursanmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Zeichnen und Malen - Landschaft, Natur, Stillleben
RZ

Leitung: Ebba Sakel

Dieser vielseitige Kurs gibt eine fundierte Basis für die wesentlichen künstlerischen Ausdruckmöglichkeiten. Die Bilder entstehen nach Vorlage von Fotos oder direkt aus der Natur. Es wird zunächst mit Stiften und Kreiden gearbeitet, später auch mit Aquarellfarben oder Acryl. Auf Wunsch können am Semesterende die Arbeitsergebnisse zu einer kleinen Ausstellung im SWR zusammengefasst werden.
Zum ersten Treffen bitte Fotos von Landschaften, Zeichenblock, Bleistifte 2B und 6B, Radierer, Anspitzer mitbringen.
Beginn: 09.09.2015
Kurs Nr. 806
Termine: 10mal mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: SWR Ratzeburg, Hobbyraum II
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation unter Tel. 04541 / 85 72 27 (Dozentin)

Wochenendseminar - Entwurf
RZ

Leitung: Ebba Sakel

Was auch immer Sie entwerfen möchten - ob Bildmotiv, Webvorlage oder Illustration - dieses Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit dazu, auch noch später das Motiv in Reinzeichnung umzusetzen. Technische Tricks und Kniffe in der Vorgehensweise werden gezeigt und erklärt. Eigene Ideen sind gefragt, doch Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, Stifte und Skizzenblock, Transparentpapier, Schere, Zeichenkohle oder Graphitstift 9B
Termine **Kurs 520:**
Samstag, 19.09.2015, 10:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 20.09.2015, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Kunstraum 22
Gebühr: Euro 56,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541/857227

Wochenendseminar - Licht und Schatten
RZ

Leitung: Ebba Sakel

Von der Skizze zum Bild. Für Jugendliche und Erwachsene. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird nach Foto und Modell gearbeitet. Unter professioneller Anleitung wird in Theorie und Praxis alles vermittelt, was zum Gelingen eines Portraits führt. Gezeichnet wird mit Stiften und Kreiden.
Mitzubringen sind: Zeichenblock, 2 Bleistifte HB und B6, 1 Graphitstift B9, Radiergummi, Graphitstift, Anspitzer sowie Fotos von Portraits, die Sie gern zeichnen möchten.
Begrenzte Teilnehmerzahl (6).
Termine **Kurs 521:**
Samstag, 07.11.2015, 10:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 08.11.2015, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Kunstraum 22
Gebühr: Euro 56,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541/857227

Abstrakte und dekorative Bilder
RZ

Wochenendseminar
Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Wochenende I: Einfach frei malen – keine gegenständlichen Motive. Eine Suche nach schönen Farbkombinationen - das ist unser Ziel in der abstrakten Malerei. Ob groß oder klein, alle Formate sind geeignet.
Wochenende II: Ihre Bilder entstehen aus verschiedenen Farbkompositionen und Mustern, die Sie selbst entwerfen. Dekorative strahlen eine optische Ruhe aus, sind voller Harmonie und etwas fürs Auge. Gemalt wird rein plakativ. Es ist möglich, den Ausdruck des Bildes mit Modelliermasse zu verstärken. Im Kurs wird mit verschiedenen Werkzeugen, Spachtelmasse und Farben gearbeitet. Das passende Material können Sie mitbringen oder auch bei der Dozentin erwerben.
Kurs 527
Samstag, 16.01.2016, 14:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 17.01.2016, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Kunstraum 22
Gebühr: Euro 45,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Aquarellmalerei 1, 2 und 3
SB

Leitung: Marlies Reim

In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Kurstag.
Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.
Beginn **Kurs 1:** 09.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, 9:30 - 11:45 Uhr
Beginn **Kurs 2:** 08.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr
Beginn **Kurs 3:** 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 60,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Acrylmalerei - Zufall und Planung 1
SB

Leitung: Regine Franck

Nach ersten Gestaltungen auf loser Leinwand, um einige Grundtechniken kennen zu lernen, widmen wir uns der Reproduktion eines abstrakten Bildes unter der Prämisse, Flächen nach eigenen haptischen Vorstellungen auszugestalten. Teilnehmer können zwischen einem eher gegenständlichen und einem sehr freien Motiv wählen; und selbst unter Vorgabe von Leitmotiven werden Kursbilder mit sehr individueller Handschrift entstehen. Für eine vorbereitete lose Leinwand, einen Keilrahmen in der Größe max. 45 x 60 cm, Pinselnutzung, Farben und alle weiteren Materialien entstehen Materialkosten in Höhe von Euro 32,00 pro Person, die direkt vor Ort zu zahlen sind.
Bei Detailfragen erreichen Sie die Kursleiterin unter Tel. 0174 54 14 086 oder per Email unter franck2@saonet.de.
Termin: Samstag, 26.09.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Materialkosten
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Acrylmalerei - Zufall und Planung 2
SB

Leitung: Regine Franck

Erlernen Sie weitere Techniken mit diesem schnell trocknenden Material. Nach der erweiterten Ausgestaltung auf loser Leinwand, gehen wir das Abenteuer der eigenen Gestaltung eines abstrakten Bildes unter Zuhilfenahme der erlernten Techniken an.
Obwohl ein Aufbaukurs, kann dieser Kursus auch separat gebucht werden.
Für eine vorbereitete lose Leinwand, einen Keilrahmen in der Größe max. 45 x 60 cm, Pinselnutzung, Farben und alle weiteren Materialien entstehen Materialkosten in Höhe von Euro 32,00 pro Person, die direkt vor Ort zu zahlen sind.
Bei Detailfragen erreichen Sie die Kursleiterin unter Tel. 0174 54 14 086 oder per Email unter franck2@saonet.de.
Termin: Samstag, 10.10.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Materialkosten
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Bob Ross-Malen

Landschaftsmalen nach Bob Ross
DA

Goldener Herbstwald
Leitung: Rose Adrian-Trienen ART



Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition an nur einem Tag umgesetzt. Material wird gestellt: Kosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette, Staffelei betragen Euro 30,00 und werden im Kurs bezahlt.



Bitte mitbringen: „Malkleider", Küchenpapier und Babyöl-Tücher!
Termin 1: Freitag, 30.10.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Termin 2: Samstag, 31.10.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: EUR 31,20 je Kurs
Kurs AC 205 02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 64 50 80 29

Landschaftsmalen nach Bob Ross®
SB

Leitung: Rose Adrian-Trienen



Kursbeschreibung siehe oben (DA).
Das erforderliche Material (Leinwand, Farben, Pinsel, Palette, Staffelei etc.) wird gestellt. Die Materialkosten betragen 30,00 Euro und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.
Bitte mitbringen: Malkittel, Papierküchenrolle, Babyöltücher
Termin: Sonntag, 20.09.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Materialkosten
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Plastisches Gestalten / Keramik

Töpfern für Kinder
AU

Leitung: Carmen Giesen

Bitte mitbringen: Teigrolle und Schürze
Beginn: 02.11.2015
weitere Termine: 09.11., 16.11. und 30.11. Glasieren
insgesamt 4mal montags
Töpfern: 3mal, 15:30 bis 17:00 Uhr
Glasieren: 30.11.2015
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Werkraum
Gebühr: Euro 22,50 zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04104/6838

Eltern - Kind - Töpfern
AU

Leitung: Carmen Giesen

Bitte mitbringen: Küchenrolle und Schürze
Beginn: 03.11.2015
weitere Termine: 10.11., 17.11. und 01.12. Glasieren
insgesamt 4mal dienstags
Töpfern: 3mal, 15:15 bis 16:45 Uhr
Glasieren: 01.12.2015



Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Werkraum
Gebühr: Euro 22,50 zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf
Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/6838

Porzellanmalkurs



Leitung : Anke Appel

Hier gestalten wir verschiedene Scherben/Geschirrstücke nach Ihrer Wahl mit unterschiedlichen Motiven. Porzellanmalerei mit Aufglasurfarben ist auch für den Hobbymaler/in sehr interessant und in kurzer Zeit sind einfache Motive erlernbar und realisierbar. Gearbeitet wird mit Porzellanmalfarbe, die mit verschiedenen Ölen anzurühren sind. Diese Technik werden Sie in dem Kurs kennenlernen. Das Porzellan wird bei 800-1200 Grad gebrannt und ist dann geschirrspülfest und für den Alltag zu nutzen. So können Sie individuelle Teller, Schalen oder Tassen etc. zum Verschenken bemalen. Material wird gegen Gebühr gestellt.
Personenanzahl: 6
Beginn: 09.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31
Gebühr: Euro 70,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich) oder 90 66 938

Werken

Flechten von Weidenobjekten

GU

Leitung: Birgit Anklam

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune oder Vogelhäuschen. Auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Bitte eine Gartenschere mitbringen.
Termin: Samstag, 05.12.2015, 13:00 bis 16:45 Uhr
Ort: 19246 Testorf/Zarrentin, Hauptstr. 11
Gebühr: Euro 15,00 zzgl. Materialkosten Euro 5,00 bis 7,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel 038851/329371

Workshop - Passepartouts und Bilder-Rahmen selber herstellen

RZ

Leitung: Ebba Sakel

Eigenen Rahmenformate herzustellen ist kostengünstig und macht unabhängig von den Normgrößen des Handels. In diesem Workshop wird vorgeführt und erklärt, wie Sie Bildausschnitte bestimmen, Passepartouts schneiden, Holzrahmen herstellen, Leinwände und Keilrahmen aufziehen etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auf Wunsch Fortsetzungsworkshop!
Bitte mitbringen: Cutter oder Teppichmesser, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Bastelkarton und Bildvorlagen, Pappe, unbespannter Keilrahmen, Tucker. Wer hat: einfache kleine Gehrungssäge. Das Material ist teilweise gegen Entgelt bei der Dozentin erhältlich.
Termin **Kurs 523:**
Sonntag, 11.10.2015, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunstraum 22
Gebühr: Euro 28,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/857227

Lithografie-Steindruck Wochenendkurs

RZ

Leitung: Gabriele Röttgers

Die Lithografie, auch Steindruck genannt, ist ein Flachdruckverfahren und gilt als besondere Kunstdrucktechnik. Die Teilnehmer haben während eines 2-tägigen Kurses die Gelegenheit, selber einen Stein mit einem eigenen Motiv zu gestalten und am Folgetag auf der Reiberpresse in kleiner Auflage zu drucken. Bitte Arbeitskleidung tragen.
Max. 6 Teilnehmer - zzgl. Materialkosten Euro 10,00
Beginn: **Kurs 501:** 21.11.2015
Termine: 2mal samstags, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: A.-Paul-Weber-Museum, Ratzeburg
Gebühr; Euro 60,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04546/210427

Kreative Filzwerkstatt

SB

Leitung: Jutta Brüning

Filzen wird seit Jahrtausenden in unterschiedlichen Kulturen praktiziert um Bekleidung, Teppiche und Jurten herzustellen. Wollen Sie das Filzen erlernen oder Ihre Fähigkeiten erweitern? In der Filzwerkstatt können sie an diesem Wochenende Hausschuhe, Eierwärmer, Schmuck, Taschen, Pulswärmer, Hüte oder Schals herstellen. Lassen sie sich gerne inspirieren! Unterschiedliche Wollsorten in verschiedenen Farben stehen zur Verfügung. Die Materialkosten betragen je nach Verbrauch ca. 15 bis 20 Euro und werden direkt an die Kursleiterin gezahlt.
Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pausen, Schere, Bleistift, Olivenseife, 2 alte Handtücher, 1 Plastiktüte, Graupappe A1 Stärke 1-2 mm, Rührschüssel und Schneebesen
Termine: Freitag, 20.11.2015, 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 21.11.2015, 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Werkraum der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 58,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Kleinskulpturen aus Keramoplast

RZ

Wochenendseminar

Leitung: Ebba Sakel

Keramoplast ist eine Modelliermasse, die sich leicht und sauber mit den Händen verarbeiten lässt und an der Luft härtet. So lassen sich interessante Skulpturen herstellen, wie z.B. Engel, Figuren, Tiere, Portraits u.a. - nach der Trocknung kann es auch bemalt werden. Ideal als Deko für Haus und Terrasse!
Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von ca. Euro 10,00 bis Euro 15,00 an. Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, Wasserbehälter, Lappen, Messer, flache kleine Hölzer, Skizzenblock, Bleistift und weiße Kreide
Termine **Kurs 522:**
Freitag, 04.12.2015, 16:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 05.12.2015, 10:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 06.12.2015, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Kunstraum 22
Gebühr: Euro 64,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541/857227

Gestalten mit Beton

BR

Leitung: Petra Dettmar

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entscheiden Sie selbst, ob Sie mit dem Beton ein Windlicht, eine Blumenvase oder vieles mehr gestalten wollen. Der Beton lässt sich einfach verarbeiten und gut mit anderen Materialien, wie z.B. Glas kombinieren.
Beginn: 16.09.2015
Termine: 3mal mittwochs, 18:00 - 20.00 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 15,00 zzgl. Materialkosten
VHS Breitenfelde
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleitung 04542/826482

Kreatives Gestalten mit Beton - Windlichter, Vasen und Co.

BÜ

Leitung: Petra Dettmar

Bitte mitbringen: Schürze und Gummihandschuhe
Weitere Informationen bei der Kursleiterin.
Beginn: 03.11.2015
Termine: 3mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang F3, Kunstraum F308
Gebühr: Euro 15,00 zzgl. Materialkosten Euro 3,00 für Beton
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Handy: 0172 5777876

Schmuck, der die Seele berührt

SB

Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk

Leitung: Meike Fabricius, Goldschmiedemeisterin

Fertigen Sie selbständig in diesem Goldschmiedekurs 2 - 3 Lieblingsstücke in 925 Sterling Silber an. Die Goldschmiede-Techniken Schmieden, Treiben und Löten werden erlernt. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug, verkauft das Silber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite. Über den genauen Kursverlauf und die Materialkosten (ab 60,00 Euro) werden Sie vor Kursbeginn informiert.
Termin: Freitag, 27.05.2016, von 17:00 bis 22:00 Uhr und
Samstag, 28.05.2016, 10:00 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 45,00 plus Materialkosten ab 60,00 Euro, keine Ermäßigung möglich
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Metallgestalten - Kunstschmieden

SB

Leitung: Klaus Finselberger

Sie fertigen einfache Ziergegenstände aus Metall, wie z.B. Kerzenständer, Kronleuchter für Kerzen, kleine Rankhilfen usw. Dabei erhalten Sie einen Einblick in das Schmieden und Schweißen.
Termin: Freitag, 02.10.2015, 15:00 bis 18:00 Uhr und
Sonnabend, 03.10.2015, 8:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Industriestraße 11 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 40,00 plus ca. Euro 15,00 Materialkosten, keine Ermäßigung möglich
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seiten)

Basteln / Dekorieren

Kreatives Gestalten zur Herbst- und Vorweihnachtszeit

MÖ

Inklusion für Menschen mit und ohne Behinderung

In Kooperation mit dem Don Bosco - Haus

Leitung: Petra Harms, Harry Harms und Manuela Weiß

Kurs 1:
Dienstag, 29.09.2015, 18:30 bis 20:30 Uhr
Die Natur schmückt zum Herbstleuchten -
Aufgeweckte Pilze und leuchtende Früchte der Natur - laden ihre Tischgäste Erika und Heide
Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Klein, Frau Radtke
Kurs 2:
Dienstag, 06.10.2015, 18:30 bis 20:30 Uhr
Lichtblick in der Dämmerstunde -
Herbstallerliebst geschmückt in Orangen - Rot, moosigem Grün und silbergrauem Zink
Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Klein, Frau Radtke
Kurs 3:
Dienstag, 13.10.2015, 18:30 bis 20:30 Uhr
Rustikale Akzente für Eulenfreunde im Vintage - Look
Holz, Strohseide und Glas
Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Klein, Frau Radtke
Kurs 4:
Dienstag, 03.11.2015, 18.30 bis 20.30 Uhr
Advent - scheibchenweise
Edler Schutzengelschmuck und üppige Rebenkränze verzaubern die Wartezeit
Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Klein, Frau Radtke
Kurs 5:
Dienstag, 10.11.2015, 18.30 bis 20.30 Uhr
Sternenregen - die pure Pracht
Von Sternen umspielt in Holz, Papier, Metall und Porzellan
Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Klein, Frau Radtke
Kurs 6:
Dienstag, 17.11.2015, 18.30 bis 20.30 Uhr
Farbenprächtiges Lichterspiel zum großen Finale -
Winterweiße Beautys in strahlendem Blech und Engel mit Herz im Weihnachtsgewand
Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Klein, Frau Radtke
Veranstaltungsort: Don Bosco - Haus, Pater - Lenner Weg , 23879 Mölln

Haben Sie keine Möglichkeit zum Veranstaltungsort zu kommen? Bitte informieren Sie uns. Wir versuchen, einen Fahrdienst zu organisieren. Dieses Angebot steht mobilitätseingeschränkten Menschen zur Verfügung.
Gebühr: Euro 7,50 je Kursabend plus
VHS Mölln
Anmeldung jeweils bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung unter folgender Telefonummer: 0 45 42/ 8 96 60, VHS

Textiles Werken

Workshop kunterbunte Applikationen DA
Leitung: Birte Bober

In diesem Kurs fertigen wir zusammen individuelle Applikationen (Aufnäher). Ob Auto, Elefant oder Buchstaben, bunte Applikationen werten jedes Kleidungsstück auf. In einer Schritt für Schritt Anleitung fertigen wir aus einem einfachen Shirt einen ganz persönlichen Begleiter für ihr Kind. Einfache Nähkenntnisse und Nähmaschine müssen vorhanden sein. Zwecks Materialabsprache bitte Kontakt aufnehmen
Termin: Samstag, 26.09.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 13,20
Kurs AC 213 02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104 / 699 287

Kunterbunte Applikationen DA
Leitung: Birte Bober

In diesem Kurs fertigen wir unter Anleitung wunderschöne Applikationen, welche wir anschließend weiterverarbeiten. Ob Kindergartentasche, Kuschelkissen oder Geburtstagsshirt, wir entwickeln aus ihren Ideen zauberhafte Unikate. Einfache Nähkenntnisse und Nähmaschine müssen vorhanden sein. Zwecks Materialabsprache bitte Kontakt aufnehmen
Beginn: 05.10.2015
Termine: 6mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 52,80
Kurs AC 213 03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104 / 699 287

Stricken von A bis Z für Anfänger und Fortgeschrittene AU
Leitung: Brigitte. Bahn

Kursbeschreibung siehe unten (DA).
Beginn: 15.09.2015
Termine: 6mal mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle
Gebühr: EUR 30,00 zuzüglich Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/4625

Stricken von A bis Z für Anfänger und Fortgeschrittene DA
Leitung: Brigitte. Bahn

In diesem Kurs zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie man z. B. Wollsocken in verschiedenen Mustern (Hamburger Treppen-socken) oder andere schöne Teile stricken kann. Sie wollen etwas ganz Neues ausprobieren oder haben noch angefangene Werke? Gemeinsam wollen wir Spaß am Stricken haben. Bitte Strickzubehör mitbringen.
Beginn: 21.09.2015
Termine: 6mal montags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 36,00
Kurs AC 213 01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104 / 4625

Stricken für Anfänger MÖ
Leitung: Carmen Jahnke

Wir stricken Socken schnell und einfach - mit und ohne Hacke. Material kann im Kurs erworben werden.
Beginn: 02.11.2015
Termine: 5mal montags, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 36,40 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Granny Squares - Patchwork stricken und häkeln RZ
Leitung: Sabine Böttcher

Quadratisch, rund, vieleckig - Granny Squares zu stricken oder zu häkeln bieten eine große Bandbreite an Möglichkeiten, die sowohl für Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene geeignet sind: Decken, Taschen, Wohn-Deko und sogar Kleidungsstücke lassen sich mit den bunten Vielecken herstellen. Benötigt werden beim ersten Termin verschiedenfarbige Wolle oder Wollreste und die dazu passenden Häkel- bzw. Stricknadeln.
Beginn **Kurs 503.1:** 10.10.2015
Termine: 3mal samstags, 14:30 - 17:00 Uhr
Beginn **Kurs 503.2:** 16.01.2015
Termine: 3mal samstags, 14:30 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 32
Gebühr: jeweils Euro 28,00
VHS Ratzeburg
Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/5521

Strick- und Häkel-Sprechstunde RZ
Leitung: Sabine Böttcher

Die Strick- und Häkelsprechstunde ist ein offener Kurs, in den Sie jederzeit ein- oder austeigen können. Sie haben dort die Möglichkeit, "kleine" und "große" Fragen rund ums Stricken und Häkeln zu klären. Auch Anfängerinnen, die das Stricken oder Häkeln erlernen möchten, sind herzlich eingeladen! Kommen Sie am Dienstagabend einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Gebühr wird am Abend erhoben.
Termine **Kurs 504:**
06.10.15/13.10.15/20.10.15/03.11.15/10.11.15/17.11.15/24.11.15/08.12.15/15.12.15/05.01.16/12.01.16/19.01.16,
jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 32
Gebühr: pro Abend Euro 10,00
VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/5521

Häkel mal was! - Boshi & Co. selbstgemacht SB
Leitung: Irmtraud Brunkhost SB

Häkeln ist angesagt und nicht schwer. Beim Häkeln gibt es nur drei Arten von Grundmaschen, die zu vielfältigen Mustern kombiniert werden können: Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen. Lernen Sie die Grundmaschen beim Häkeln, sowie ein paar weitere Techniken, wie das Ab- oder Zunehmen oder den Fadenring in diesem Kurs kennen. Ob Boshi, Schal, Tasche, Kissenhüllen oder andere kleine Dinge. Werden Sie einfach kreativ.
Der Kurs gliedert sich in 2 Abschnitte:
Am ersten Abend lernen Sie die wichtigsten Häkeltechniken kennen. Am darauffolgenden Wochenende häkeln Sie mit meiner Anleitung Ihr ganz individuelles Projekt
Vorbespr. u. Beginn: Montag, 16.11.2015, 19:00 bis 20:30 Uhr
Weitere Termine: Freitag, 20.11.2015, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 21.11.2015, 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 29,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

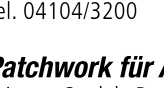
Patchwork & Quilting

Patchwork AU
Wochenendkurse 1, 2 und 3
Leitung: Silke Spiesen

Termine:
Kurs 1: Sa., 12.09. und So., 13.09.2015
Kurs 2: Sa., 17.10. und So., 18.10.2015
Kurs 3: Sa., 21.11. und So., 22.11.2015
jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: jeweils Euro 55,00 zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

Patchwork - Treffen AU
Leitung: Silke Spiesen

Beginn: 14.08.2015
Termine: jeden 2. Freitag im Monat, jew. 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200



Patchwork für Anfänger MÖ
Leitung: Cordula Roth

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse u. v. m. Genäht wird eine Decke in der Größe ca. 80 x 80 cm. Er wird aus verschiedenen Blöcken - z. B. Log Cabin, Applikation, Nine Patch - genäht.
Beginn: 21.09.2015
Termine: 8mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Patchwork am Wochenende MÖ
Leitung: Cordula Roth

Thema „Log Cabin". Das ist eine Streifentechnik, bei der Streifen zu Blöcke zusammengefügt werden. Die eine Hälfte eines jeden Blocks wird in hellen, die gegenüber liegende Seite in dunklen Stoffen genäht. Das Quadrat in der Mitte bildet das Herz des Log Cabin und kann hell oder dunkel sein. Dieser Kurs ist sehr gut für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Wochenendkurs:
Samstag, 07.11,2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 08.11.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
(jeweils 1 Std. Mittagspause)
Die Kursgebühren sind bis 25.10.2015 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung bis 25.10.2015 nötig
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Patchwork für Einsteiger - Ufo - Kurs RZ
Leitung: Christiane Packheiser

Für alle, die Patchwork einmal ausprobieren wollen: Ein kleines Projekt nach Wahl, z.B. ein Kissen, Topflappen, einfache Tasche, kleines Kosmetiktäschchen, o.ä., genau richtig, um einen Einblick zu bekommen. Alternativ können Sie in diesem Kurs gern ihre Ufos (unfertige Objekte) weiter bearbeiten und ich stehe Ihnen mit Anregungen, Tipps und Ideen zur Seite.
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen!
Termin **Kurs 509:** Samstag, 19.09.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 32,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575-2709201

Patchwork - Kleinigkeiten für Weihnachten RZ
Leitung: Christiane Packheiser

Alle Jahre wieder, aber jedes Jahr ein neues Projekt: Kleine Geschenke und Dekoratives zur Weihnachtszeit. Gern können Sie sich auch an die Klassiker wie Nikolausstiefel, Geschenkanhänger, Tischsets und/oder Adventskalender heranwagen. Verschiedene Projekte für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Lassen Sie sich kreativ überraschen!
Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen!



Termine **Kurs Nr. 508:** Freitag, 30.10.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr und Samstag, 31.10.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 64,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575-2709201

Patchwork für Anfänger
RZ

Leitung: Christiane Packheiser

Gemeinsame Arbeiten nach Wunsch. Ein Kurs für Menschen, die gern in angenehmer Gemeinschaft arbeiten, neue Projekte beginnen sowie Angefangenes mit professioneller Hilfestellung fertig stellen möchten. Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen!
Beginn **Kurs 515:** 01.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 9:00 - 11:30 Uhr
Der Kurs findet jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt.
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
Gebühr: Euro 99,00
VHS Ratzeburg
Kursanmeldungen bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575/2709201

Patchwork für Fortgeschrittene
RZ

Leitung: Christiane Packheiser

Gemeinsame Arbeiten nach Wunsch. Ein Kurs für Menschen, die gern in angenehmer Gemeinschaft arbeiten, neue Projekte beginnen sowie Angefangenes mit professioneller Hilfestellung fertig stellen möchten. Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen!
Beginn **Kurs 516:** 01.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 19:00 bis 21:30 Uhr
Der Kurs findet jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt.
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
Gebühr: Euro 99,00
VHS Ratzeburg
Kursanmeldungen bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 01575/2709201

Patchwork
SB

Leitung: Kirsten Stein

Bei den unten genannten Themen handelt es sich um Vorschläge. Sie können auch gerne in Absprache mit Frau Stein individuell nähen.
Kurs 1: Bali - Fahne als Gartendeko
Samstag, 19.09.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 2: Sitzkissen für Stühle
Samstag, 10.10.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 3: Weihnachtliche Kleinigkeiten u. schnelles Nähkörbchen
Samstag, 07.11.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 4: Rundungen nähen
Samstag, 23.01.2016, 10:00 bis 16:30 Uhr
Mitzubringen sind jeweils Nähmaschine, Nähzeug, Garn, und falls vorhanden Schneidematte, Cutter, Schneidelineal, Karopapier für Entwürfe, evtl. Papierschere und Buntstifte.
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 21,60 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen / Mode

Selber Herstellen von Kleidungsstücken
MÖ

Leitung: Elke Büchler

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir nähen Kleidungsstücke nach Ihrer Wahl.
Beginn **Kurs 1:** Mittwoch, 23.09.2015
Termine: 9mal mittwochs, von 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Heiliggeist, Gadebuscher Str. 13
Gebühr: Euro 90,00 (bei 8 Teilnehmern)
Beginn **Kurs 2:** Donnerstag, 24.09.2015
Termine: 9mal donnerstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 70,20 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 18 15

Schneidern für Anfänger und Fortgeschrittene
MÖ

Leitung: Sonja Reinke-Kahrs

Jede Menge Tipps und Tricks zum Anfertigen von Bekleidung oder anderen Dingen wie Taschen, Kissen usw. werden in diesem Kurs verraten. Auch Anfänger sind herzlich eingeladen. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schnitt, Schere, ... mit.
Beginn: 07.09.2015
Termine: 7mal montags, von 17:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 54,60 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 43 / 4 78 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Mein Taschenprojekt
SB

Leitung: Irmtraud Brunkhorst

Eine selbstgemachte Tasche ist immer ein Hingucker und ein ganz individuelles und besonderes Accessoire. Auch aus Stoffresten oder abgelegten Kleidungstücken lassen sie witzige und ungewöhnliche Taschen herstellen. Für ihr Taschenprojekt stehen verschiedene Modelle (großer Shopper, Umhängetasche und ein Portemonnaie) zur Verfügung, aus denen individuelle Taschenvariationen hergestellt werden können.
In diesem Kurs lernen Sie spezielle Verarbeitungstechniken für Taschen kennen, sowie den Einsatz von speziellen Einlagen (z. B. zur Verstärkung), Wattierungen und unterschiedliche Verschlüsse.
Dafür bitte mitbringen: Verschiedene Stoffe, auch Reste oder abgelegte Kleidungstücke, passendes Nähgarn
Einlagen + Verschlüsse können im Kurs gekauft werden.
Wer hat, bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.
Teilnehmeranzahl = max. 8 Personen
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Vorbespr. u. Beginn: Montag, 09.11.2015, 19:00 bis 20:30 Uhr
Weitere Termine: Samstag, 14.11.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 15.11.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 54,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Vorhänge selbstgenäht
SB

Leitung: Irmtraud Brunkhorst

Vorhänge kaufen kann jeder, richtige Hingucker sind die raffinierten Selbstgenähten, z.B. durch Raffungen mit Faltenbändern, oder Kräuselungen sowie Abfütterung. In diesem Kurs lerne Sie spezielle Verarbeitungstechniken für Vorhänge und Gardinen kennen.
Der Kurs gliedert sich in 2 Abschnitte:
Am ersten Abend führe ich Sie ein in die vielfältigen Möglichkeiten der Fensterdekoration. Wir besprechen Ihr ganz persönlichen Vorhang/Gardinen Projekt inkl. Materialbedarf. Bitte messen Sie Ihre Fenster vorher genau aus und bringen die Maße mit!
Am darauffolgenden Wochenende nähen mit meiner Anleitung Ihre ganz individuellen Vorhänge/Gardinen.
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Wer hat, bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.
Vorbespr. u. Beginn: Montag, 28.09.2015, 19:00 bis 21:15 Uhr
Weitere Termine: Freitag, 02.10.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr und Samstag, 03.10.2015, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 57,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen für Teens 1 und 2
SB

Leitung: Barbara Grosskopf

Lust auf Nähen? An diesem Vormittag könnt ihr das Nähen an der Nähmaschine lernen. Frau Grosskopf zeigt Euch, wie Ihr mit der Nähmaschine erste kleine Stücke wie zum Beispiel eine kleine Tasche, eine Handytasche oder einen Loopschal näht. Auch wenn Ihr noch keine Nähmaschine besitzt, könnt Ihr an dem Workshop teilnehmen. Die Volkshochschule kann nach Absprache Nähmaschinen zur Verfügung stellen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine (kann auch von der VHS ausgeliehen werden), Stoffreste, Nähgarn und für die Pause etwas zu trinken.
Termin **Kurs 1:** Samstag, 12.09.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Termin **Kurs 2:** Samstag, 17.10.2015, 10:00 bis 13:00 Uhr
Bitte erkundigen Sie sich nach weiteren Terminen.
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 12,00 pro Termin (keine weitere Ermäßigung)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen für Anfänger 1 und 2
SB

Leitung: Barbara Grosskopf

Nähen für absolute Anfänger, Einweisung in die Handhabung der Nähmaschine, einfache aufeinander aufbauende Näharbeiten, wie z.B. Beutel, Kissen, Tücher.
Bitte verschiedene Baumwollstoffreste (alte Bettücher) und die üblichen Nähutensilien (Garn, Stecknadeln, Schere) mitbringen. Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.
Termin **Kurs 1:** Freitag, 04.09.2015, 16:30 bis 19:30 Uhr
Termin **Kurs 2:** Freitag, 16.10.2015, 16:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 12,00 pro Termin(keine weitere Ermäßigung)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen - mein neues Hobby I
SB

Wochenendkurs für Einsteigerinnen
Leitung: Anja Meins-Engel

Hier wird für Anfänger alles genau erklärt: Die Funktionen der Nähmaschine, die unterschiedlich zu nähenden Stoffe, Schnitte und Zuschnitt und vieles mehr. Unter fachlicher Leitung nähen Sie Ihre ersten Lieblingsstücke. Bitte bringen Sie zum Freitag 3 bis 5 verschiedene Baumwollstoffreste in je ca. 40 cm Größe mit und die üblichen Nähutensilien (Garn, Stecknadeln, Schere). Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.
Termine: Freitag, 25.09.2015, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 26.09.2015, 9:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 37,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen - mein neues Hobby II
SB

Wochenendkurs für Einsteigerinnen
Leitung: Anja Meins-Engel

Hier wird für Anfänger alles genau erklärt: Die Funktionen der Nähmaschine, die unterschiedlich zu nähenden Stoffe, Schnitte und Zuschnitt und vieles mehr. Unter fachlicher Leitung nähen Sie Ihre ersten Lieblingsstücke. Bitte bringen Sie zum Freitag 3 bis 5 verschiedene Baumwollstoffreste in je ca. 40 cm Größe mit und die üblichen Nähutensilien (Garn, Stecknadeln, Schere). Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.
Termine: Freitag, 06.11.2015, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 07.11.2015, 9:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 37,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen - mein Hobby
SB

Für Anfänger und Profis
Leitung: Anja Meins-Engel

Möchten Sie Ihre Grundkenntnisse im Nähen ausbauen oder fehlen Ihnen nur noch ein paar Tricks? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Aber auch für Anfänger wird

alles genau erklärt. Aus Basisschnitten kreieren Sie Ihr eigenes Outfit. Bitte bringen Sie Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien mit. Die Telefonnummer der Dozentin für Rückfragen erhalten Sie bei der VHS. Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.
Termine: Freitag, 05.02.2016, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 06.02.2016, 9:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 37,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Literatur

Hinauf ins Licht! - Mit dem Dichter Dante ins Paradies RZ

Vortrag von Dr. Ekkehard Kloehn
Der Göttlichen Komödie zweiter und dritter Teil
Mit seinen Höllenvisionen hat der Dichter Dante am Ende des Mittelalters moderne Bilder vom Menschen gezeichnet, die sich in die Finsternisse ihres Fehlverhaltens verrannt haben. Nicht weniger faszinierend auch für den Leser von heute ist die Fortsetzung seiner Wanderung durchs Jenseits, nachdem er sich aus der Düsternis des Infernos losgerissen hat. Wir begleiten ihn bei seinem anspruchsvollen Aufstieg auf den steilen Läuterungsberg und erleben dabei die phantastischen Kräfte, die Menschen zu aktivieren in der Lage sind, wenn sie ändern und an sich arbeiten wollen. Und schließlich nimmt Dante uns mit auf seinem atemberaubenden Höhenflug ins himmlische Paradies.
Termin: Dienstag, 24.11.2015, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Ratssaal Stadt Ratzeburg
ohne Gebühr
Vortrag 903
VHS Ratzeburg

Literaturkreis AU

Leitung: Helene Bredow,
Tel. 04104/2986

Beginn: 24.09.2015
Termine: donnerstags 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Eichhörnchenweg 12, Aumühle
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Literaturkreis RZ

Leitung: Karin Janicki

In diesem Semester stehen zwei Bücher von israelischen Schriftstellern im Mittelpunkt unserer gemeinsamen Reflexionen. Wir lesen: "Löwen wecken" von Aylet Gundar-Goshen und "Judas" von Amoz Oz.
Dieser Kurs ist bereits belegt.
Beginn: **Kurs 601:** 11.09.2015
Termine: 10mal freitags, von 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 20
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformationen unter Tel. 038873/33547

„Ella, Michel, Fuxia & Co.“ - Kinderbücher einmal anders vermittelt SB

Kooperation zwischen VHS und Stadtbücherei Schwarzenbek
Duo "Literaturklänge" Gudrun Dehn/Rüdiger Ullrich mit der Puppe "Lotta"
Hier werden aktuelle und klassische Kinderbücher einmal ganz anders vorgelesen und erzählt. Mit Musik und Liedbegleitung. Die Puppe "Lotta" ist immer dabei.
Für Kinder von fünf bis acht Jahre
Termine:
06.10.2015:
"Hexe Lilli macht Zauberquatsch"
03.11.2015:
"Der kleine Drache Kokosnuss und seine Abenteuer"
01.12.2015:
"Adventsgeschichten" und "Weihnachten in Bullerbü"
05.01.2016:
"King-Kong, das gelbe Meerschweinchen"
02.02.2016:
"Tafiti und die Reise ans Ende der Welt"
01.03.2016:
"Jenny ist meistens schön friedlich"
jeweils um 15:00 Uhr
Ort: Stadtbücherei Schwarzenbek, Ritter-Wulf-Platz 1, 21493 Schwarzenbek. Tel. 04151/881-104
Eintritt frei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Keine Anmeldung in der VHS erforderlich, Gruppen melden sich bitte in der Stadtbücherei an!

Literaturkreis Kurt Tucholsky - Leben und Werk SB

Leitung: Gudrun Dehn

Lerne lachen, ohne zu weinen
Kurt Tucholsky (1890-1935) hat rund 3000 Texte und zehn Bücher hinterlassen. Der prominenteste Journalist und Schriftsteller der Weimarer Republik war ein vielseitiger Vielschreiber, der neben dem eigenen Namen vier Pseudonyme für seine Publikationen benötigte. Ein Kurs für Menschen, die Kurt Tucholsky schon kennen oder zu kennen glauben, erst recht aber ein Anreiz, ihn (neu) kennenzulernen.
Beginn: 09.09.2015
Termine: 6mal mittwochs, 17:00 bis 18.30 Uhr am 09.09., 23.09., 07.10., 04.11., 18.11. und 02.12.2015
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 27,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Medien / Fotografie

FotoCLUB



Leitung: Melanie Derks,
prof. Fotografin

Inhalt: Projektarbeit in der Fotografie, von der Ideenfindung, gemeinsame Umsetzung, Bildauswahl, -Besprechung, -Bearbeitung bis zum fertigen Bild.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 8mal donnerstags alle 14 Tage, 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 89,60
Kurs-Nr. AC 211 01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0173/ 350 82 54

Perfekte Fotobuchgestaltung DA

Leitung: Melanie Derks,
prof. Fotografin

Inhalt: richtige Bildauswahl inkl. leichte Bildbearbeitung, Layout und Gestaltung von Fotobüchern, Texteinbindung
Fotobuchanbieter: My Moments inkl. Rabattgutschein
Mitbringen: die eigene Bildauswahl per USB Stick oder CD
Beginn: 11.11.2015
Termine: 4mal mittwochs, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 38,50
Kurs-Nr. AC 211 02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0173/ 350 82 54

Fotoausflug "Weihnachtliches Hamburg" DA

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Weihnachtliches Hamburg besondere XMAS Nachtaufnahmen mit glitzernden Weihnachtsbäumen, stimmungsvollen Lichterdekorationen und vielleicht ein paar Schneeflocken...
Wir werden bei dieser Vorweihnachts-Fototour die stimmungsvollsten, weihnachtlichen Ecken in Hamburg ansteuern und in perfekte Nachtaufnahmen umsetzten. Bitte mitbringen: eigene Kamera, Benutzerhandbuch, Stativ, wenn vorhanden Fernauslöser, ausreichend Speicherkartenplatz und Akkus. Eine Brennweite von 50mm-100mm wird empfohlen, auch ein Weitwinkel-Objektiv und warme Kleidung.
Termin: Freitag, 04.12.2015, 16:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Eingangsbereich Rathaus Hamburg
Gebühr: Euro 14,40
Kurs-Nr. AC 211 03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0173/ 350 82 54

Fotografie trifft Malerei DA

Leitung: Melanie Derks,
prof. Fotografin/ Steffen Hertel

Termin 1:
richtige Bildauswahl, Vorbereiten des Fotos
Termin 2:
Transfertechnik des Fotos, Abstraktion durch Malerei
Materialumlage Euro 35,- (FotoDruck, Transferflüssigkeit, Leinwand, Pinsel, Farben)
Termine: Freitag, 19.02.2016, 18:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 20.02.2016, 10:00 bis 16.00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 38,50
Kurs-Nr. AC 211 04
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0173/ 350 82 54

Einführung in die digitale Fotografie MÖ

Kursleitung: Martin Linke,
Diplom-Designer / Illustrator

Kursinhalt: Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera, aber das perfekte Foto will Ihnen nicht gelingen? So wird ein Foto, neben der richtigen Kameraausrüstung, auch durch die ansprechende Bildgestaltung und die saubere technische Umsetzung beeinflusst. Nach theoretischen Erklärungen sollen die erworbenen Kenntnisse in der Praxis erprobt und die Ergebnisse dem Plenum präsentiert werden.
Voraussetzungen: Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß.
Bitte bringen Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera und die dazugehörigen Objektive mit. Falls Sie bereits über eine umfangreichere Kameraausrüstung verfügen, können Sie diese ebenfalls gerne mitbringen.
Schwerpunktthemen sind: • Das passende Zubehör (z.B. Objektive, Stativ und Blitz) • Natur- und Landschaftsfotografie • Menschen- und Portraitfotografie • Bildkomposition (z.B. Farbe, Form und Struktur) • Kamera- und Objektivtechnik (z.B. Schärfe und Belichtung) • natürliche Lichtquellen und Kunstlicht.
Termin: Samstag, 10.10.2015 und Sonntag, 11.10.2015, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause).
Anmeldung bis 01.10.2015 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.
Gebühr: Euro 80,00
- keine Ermäßigung -
Die Kursgebühren sind bis 01.10.2015 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung und Informationen unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Einstieg in die digitale Fotografie I



Leitung: Javid Mousavinia

Sie haben sich eine neue Kamera zugelegt oder fotografieren schon länger, wissen aber nicht so wirklich, was Sie alles mit Ihrer Kamera anstellen können? Bis auf die Automatik- und Motivprogramme sind Sie bisher nicht weiter in die unergründlichen Tiefen Ihres Fotoapparates vorgedrungen, möchten aber Ihr „Arbeitsgerät“ besser verstehen?
Dieser Anfängerkurs vermittelt erste theoretische Grundlagen der Fotografie, ein Basiswissen zu den wichtigsten Themen wie z.B. Belichtungszeit, Blende und ISO.



Termin **Kurs 527.1:** Sonntag, 11.10.2015, 11:00 bis 19:00 Uhr
Termin **Kurs 527.2:** Sonntag, 10.01.2016, 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 36,00 je Kurs
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253

Einstieg in die digitale Fotografie II RZ
Leitung: Javid Mousavinia

Dieser Kurs ermöglicht neue Kenntnisse über das Fotografieren zu gewinnen und das volle Potential Ihrer Kamera zu entfalten. Erfahren Sie, welche weitreichenden Möglichkeiten Ihnen die richtige Wahl der Blende oder des korrekten Objektives etc. bieten.
Kursinhalte: Bildaufbau, Tiefenschärfe, Bildwirkung, Sensoren, Bildformate, Weißabgleich, Speicherkarten, Leitzahlen. Weitere Schwerpunkt ist die Bildgestaltung: Motivausfall und Komposition.
Termin **Kurs 528.1:** Sonntag, 15.11.2015, 11:00 bis 19:00 Uhr
Termin **Kurs 528.2:** Sonntag, 17.01.2016, 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 36,00 je Kurs
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253

Fotosafari Ratzeburg RZ
Leitung: Javid Mousavinia

Ratzeburg mit anderen Augen sehen und neue Perspektiven schaffen. Wir zeigen Ihnen die schönsten Ecken der Stadt und geben professionelle Tipps für den richtigen Blickwinkel und die bestmöglichen Kameraeinstellungen und die Bildgestaltung. Diese Fotosafari ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.
Termin **Kurs Nr. 531:** Sonntag, 22.11.2015, 11:00 - 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 36,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera RZ
Leitung: Javid Mousavinia

Sie haben eine digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera erworben und sind noch unsicher in der Handhabung? In diesem Kurs wird die digitale Fotografie erläutert und der fotografische Blick geschult. Die Themen: Erklärung der Kamerafunktionen, Brennweite, Lichtstärke, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Zeit und Blende. Weitere inhaltliche Schwerpunkte sind Motivwahl und Komposition.
Fragen zur eigenen Kamera können gestellt werden. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit vollen Akku und ausreichend Speicherkapazität und falls vorhanden das Benutzerhandbuch mit.
Kurs-Nr. 534: Sonntag, 24.01.2015, von 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 36,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253

Makro-Fotografie I und II RZ
Leitung: Javid Mousavinia

Nutzen Sie das kreative Potential der Makrofotografie! Dieser Kurs zeigt, wie Sie durch mehr Nähe zum Motiv neue Sichtweisen entdecken können.
Der kreative Blick ist für die Makrofotografie wichtiger als eine umfangreiche Ausrüstung. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie mit fotografischen Gestaltungselementen spannende Makroaufnahmen verwirklichen. Ausführliche Hinweise für die optimale Auswahl von Kamera, Objektiven und Zubehör gehören darüber hinaus zu den Kursinhalten.
Termin **Kurs 532.1:** Sonntag, 29.11.2015, von 11:00 bis 19:00 Uhr
Termin **Kurs 532.2:** Sonntag, 31.01.2016, von 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 36,00 je Kurs
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253

Besser Fotografieren - Einführung SB
Leitung: Collin Key

Sie lernen an diesem Tag die technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera kennen. Die Wirkungsweise von Blende, Verschlusszeit und Objektiv wird eingehend untersucht, ihre Wirkungsweise anhand von Beispielbildern erläutert. Anschließend werden wir zur Vorbereitung unserer Exkursion am Samstag anhand einiger Beispielbilder den ‚fotografischen Blick' üben und die Möglichkeiten und Methoden der Bildgestaltung analysieren.
Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell einstellbare Kamera plus Zubehör mit.
Termin: Freitag, 06.11.2014, von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 17,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)
Foto-Homepage des Dozenten:
http://collin_key.500px.com

Fotofreunde Schwarzenbek SB

Ein Forum für Hobbyfotografen, um Erfahrungen auszutauschen, gemeinsame Exkursionen zu unternehmen., Ausstellungen vorzubereiten usw.
Foto-Interessierte sind an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat herzlich willkommen. Informieren Sie sich unter: www.fotofreunde-schwarzenbek.de
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung

Diverse Kurse der unterschiedlichen Volkshochschulen siehe Rubrik „Beruf und Karriere - EDV"

Musik

Semestereröffnungskonzert AU
Mick & Stones - Rolling Stones Cover
Leitung: Dr. Michael Stachow

Mick and Stones begeistern mit er einShow der Extraklasse.
Lasst die Steine rollen: Als Showband oder Top-Act bei Megaevents - die Rolling Stones Coverband Mick and Stones überzeugt seit vielen Jahren bei zahlreichen Events.
Mick and Stones sorgen mit einer Show der Extraklasse für echtes Rolling Stones Feeling. Sie begeistern mit einem Programm echter Klassiker der Musikgeschichte. Von Satisfaction über Brown Sugar bis zu Angie, Gimme Shelter oder Jumpin´Jack Flash.
Um den Oberarzt Mick Stachow hat sich eine Band zusammengefunden, die mit allen musikalischen Wassern gewaschen ist. Ein perfektes Mick Jagger-Double mit einer phantastischen Band voller Spielfreude.
Termin: Freitag, 02.10.2015, 19:30 Uhr
Ort: Theatersaal des Augustinums, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 10,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Offener Singkreis Aumühle AU
für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Susanne Bornholdt
Tel. 04104/963707
Seit März 2007 existiert der Offene Singkreis Aumühle. Dieser Frauenchor besteht derzeit aus 18 Damen und freut sich über neue Sängerinnen. Geprobt wird im wöchentlichen Wechsel jeweils dienstags 10:15 - 11:30 Uhr / 15:00 - 16:15 Uhr. Das Repertoire ist meist dreistimmig. Es reicht vom 16. bis ins 21. Jahrhundert und versucht ein breites Spektrum von weltlich (Volkslied) bis geistlich. Auftritte ganz unterschiedlicher Art finden ca. vier Mal im Jahr statt. Bei allem steht der Spaß beim Entdecken der eigenen stimmlichen Möglichkeiten und am gemeinsamen Singen mit anderen im Vordergrund.
Beginn: 01.09.2015
Termine: jeweils dienstags wechselweise 10:15 - 11:30 Uhr oder 15:00 - 16:15 Uhr
Ort: Gemeindesaal der Kirchengemeinde Aumühle,
Börnsener Str. 25
Teilnahme kostenlos, Spenden erbeten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel.. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Gemischter Chor "La musica" der VHS Büchen-Gudow BÜ
Neue Leitung: Dimitri Tepliakow

Auf vielen Veranstaltungen gab der Chor den musikalischen Rahmen. Sein Wirken hat im kulturellen Geschehen unseres Amtsbezirks einen festen Platz. Das Repertoire umfasst nun fast alle musikalischen Möglichkeiten eines Chors.
An jedem Dienstag um 19:30 Uhr treffen sich alle Sangesfreunde im „Schulzentrum" Büchen zu ihren Proben. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Freude am Singen und ein klein wenig Musikalität sind Voraussetzung für die Teilnahme.
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Beitrag: Euro 115,00 jährlich u. VHS-Mitgliedschaft Euro 15,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Ansprechpartnerin: Iris Runge, Tel. 04501/516

VHS Chor Sing - Sang - Song! SB
Leitung: Regine Olk

Zum Repertoire dieses sympathischen und dynamischen Frauenchores gehören neben Spirituals und Gospels, internationale Folkmusik, Popsongs und Evergreens.
Bei unterschiedlichen Anlässen (Chorwettbewerben, Benefizveranstaltungen, Weihnachtskonzerten usw.) stellt der Chor sein Können unter Beweis.
Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Probeabenden (montags, 19.00 Uhr, Regionalschule Nordost) und der 1x jährlich stattfindenden Wochenendfreizeit zum Festigen des Repertoires wird vorausgesetzt.
Frauen mit Freude am vierstimmigen Gesang, Musikalität (Notenkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich), Durchhaltevermögen auch bei Extraproben und evtl. mit solistischen Qualitäten sind herzlich eingeladen sich dieser Chorgemeinschaft anzuschließen.
Wenn Sie sich angesprochen fühlen, wenden Sie sich bitte an Frau Olk, Tel. 04151/82329.
Sie finden uns auch im Internet: www.sing-sang-song.de
Termine: fortlaufend montags, 19.00 Uhr
Ort: Regionalschule Nordost
Konzerttermine:
03.09.2015, 19:00 Uhr:
Unfallkrankenhaus Boberg, Eingangshalle
06.12.2015, 18:00 Uhr:
Weihnachtskonzert St. Michael, Schwarzenbek
12.12.2015, 18:00 Uhr:
Weihnachtskonzert Kirche Basthorst
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Concerto - Das Instrumentalkonzert RZ
Leitung: Hartmut Ledeboer

Der Begriff "Concerto" taucht ab dem späten 16. Jh. in Italien auf. Im Laufe des 17. Jh. entwickelt sich das Konzert zu einer musikalischen Gattung, bei welcher ein oder mehrere Soloinstrumente einem größer besetzten Orchester gegenüber gestellt werden.
Welche Veränderungen der Typus Konzert im Laufe der Jahrhunderte durchlaufen hat, möchte dieser Kurs beleuchten.
Beginn **Kurs 805:** 10.09.2015
Termine: 20mal donnerstags, von 10:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Seniorenwohnsitz Musiksalon
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04542/89112

Akkordeonunterricht (ab 6 Jahre)
BÜ
Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Dipl. Musikpädagogin Antje Lorenz

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen, das Akkordeon in seiner Vielfältigkeit zu entdecken und mit Freude zu erlernen. Der Unterricht wird individuell unter Berücksichtigung der Wünsche der Schüler - auch bei der Auswahl der Literatur (Tango, franz. Musette und Chanson, Klezmer, Klassik, Originalmusik, Volks- und Unterhaltungsmusik) - gestaltet und als Einzel- oder Zweiergruppenunterricht auf Standard- oder Melodiebassakkordeon erteilt.
Ein Leihinstrument kann auf Anfrage gestellt werden.
Vorbesprechung: 09.09.2015, 18:30 Uhr
Beginn: 16.09.2015 (für neue Teilnehmer)
Termine: mittwochs, fortlaufend, blockweise 12mal, Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Information bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0451/795058

Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene
BÜ
Kinder und Erwachsene
Leitung: Klaus Ferretti

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung. Es werden Rhythmus- und Fingerpickingpatterns aus vielen Stilrichtungen verwendet. Basiskenntnisse, Einführung ins Tabulatur lesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.
Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt, je nach Können und Interesse der Teilnehmer.
Vorbesprechung: 08.09.2015, 18:00 Uhr
Beginn: Tag und Zeit nach Absprache, 10mal 45 Min.
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: Euro 35,00
Termine laufender Kurs für Anfänger II:
Kurs 1: montags 18:00 Uhr
Kurs 2: mittwochs 18:00 Uhr
Termine laufender Kurs für Fortgeschrittene:
Kurs 1: montags 19:00 Uhr
Kurs 2: dienstags 18:15 Uhr
Quereinsteiger willlkommen!
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Information beim Kursleiter Tel. Handy 01522 8975695 oder Internet grooves-entry.de

Gitarre für Fortgeschrittene
BÜ
Leitung: Uwe Holz

Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt.
Vorbesprechung für Quereinsteiger: 08.09.2015, 18:00 Uhr
Beginn: 02.09.2015
Termine: 7mal mittwochs, 14-tägig, von 19:00 bis 20.30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang D, 1. Stock, Musikraum Grundschule
Gebühr: Euro 49,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155 / 3551
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow

Gitarre für Fortgeschrittene
BÜ
Leitung: Bernd Preuschmann

Angesprochen werden Gitarristen, die schon einige Akkorde beherrschen und Lust zum gemeinsamen Singen mit Gitarrenbegleitung haben. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.
Vorbesprechung für Quereinsteiger: 08.09.2015, 18:00 Uhr
Beginn: 16.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, von 19:00 bis 19:45 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: Euro 35,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow

Sich selbst auf der Gitarre begleiten
DA
Workshop Liedgitarre
- Ohne Noten!
Leitung: Hans Keller, Musiker und Liedermacher

für Anfänger und fortgeschrittenen Anfänger Lernziel ist die Liedbegleitung. Wir üben gemeinsam die Grundlagen der Liedbegleitung und erarbeiten uns in kleinen und großen Schritten verschiedene Spielarten/Spieltechniken und auch die Interpretation und Präsentation von Liedern & Songs. Dazu üben wir Melodiespiel anhand von Tabulaturen. Lehrbuch: Workshop LiedGitarre auf Daten-CD zum selber ausdrucken, kostenfrei bei Hans Keller.
Beginn: 23.09.2015
Kurs-Nr. AC 208 08
Termine: 10mal mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: Euro 60,00 (bei mind. 6 Tn)
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 7374

Sich selbst auf der Gitarre begleiten
DA
Workshop Liedgitarre 2
- Ohne Noten!
Leitung: Hans Keller, Musiker und Liedermacher

Für Fortgeschrittene
Wenn Sie den Workshop LiedGitarre 1 durchgearbeitet haben und diese Akkorde und Akkordwechsel sicher beherrschen, werden die nächsten Übungen schon etwas leichter fallen. Hierbei nähern wir uns der etwas professionelleren Art der Liedbegleitung. Liedbeispiele auf Daten-CD zum Ausdrucken und auf Audio-CD zum Anhören und üben kostenfrei bei Hans Keller erhältlich.
Beginn: 22.09.2015
Kurs-Nr. AC 208 10
Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: Euro 60,00 (bei mind. 6 Tn)
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 7374

Gitarrenkurs für Anfänger (1 und 2)
MÖ
Leitung: Jens Pechel

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe, Anschläge und Pickingmuster lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen. Mietgitarren sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, können vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft werden.
Kurs 1: Beginn: 08.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Kurs 2: Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: je Kurs Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04539 / 891562

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (1 und 2)
MÖ
Leitung: Jens Pechel

Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse über die wichtigsten Grundgriffe, Anschläge und Pickingmuster erweitern wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarrespielen. Mietgitarren sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, können vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft werden.
Kurs 1: Beginn: 08.09.2015
Termine: 10mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Kurs 2: Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: je Kurs Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04542 / 891562

Gitarre Liedbegleitung 1
SB
- Grundstufe
Leitung: Uwe Holz

Sie erlernen in kurzer Zeit das Gitarrenspiel zur Liedbegleitung. Sie werden verschiedene Gitarrengriffe, sowie verschiedene Schlag- und Zupfmuster kennen lernen. Notenkenntnisse oder sonstige Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 17:45 - 18:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Gitarre Liedbegleitung 2
SB
- Fortgeschrittene Anfänger
Leitung: Uwe Holz

Sie erlernen in kurzer Zeit das Gitarrenspiel zur Liedbegleitung. Sie werden verschiedene Gitarrengriffe, sowie verschiedene Schlag- und Zupfmuster kennen lernen.



Notenkenntnisse oder sonstige Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Dieser Kurs setzt den Grundkurs aus dem Frühjahrsemester fort. Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 19:45 - 21:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00 (keine Ermäßigung möglich!)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Gitarre Liedbegleitung 3
SB
- Aufbaustufe
Leitung: Uwe Holz

Vermittelt werden Gitarrengriffe (ggf. auch Barregriffe), Fingerpickingmuster und erweiterte Rhythmen zur Liedbegleitung. Übungen finden auch anhand aktueller Rock/Popmusik statt. Es werden einfache Theoriegrundlagen behandelt.
Der Kurs vermittelt keine Notenkenntnisse, aber Grundlagen der Tabulaturschreibweise. Es wird mit dem Lehrwerk "Unterrichtsblätter Gitarre Akkordspiel Teil 2 und 3" (Ausgabe 2011) gearbeitet.
Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn: 07.09.2015
Termine: 12mal montags, 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 72,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Gemeinsames Musizieren nach Noten
BÜ
für Gitarre und Streicher aller Altersgruppen
Leitung: Bernd Preuschmann

Angesprochen werden alle, die ihr Instrument nach Noten der 1. Lage beherrschen. Wer Lust hat, ein kleines Orchester an der VHS Büchen-Gudow zu gründen, ist herzlich eingeladen. Von Klassik bis Pop werden viele Instrumentalstücke einstudiert.
Vorbesprechung: 09.09.2015, 19:45 Uhr
Beginn: 16.09.2015
Termine: 10mal mittwochs, 19:45 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: Euro 35,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik
SB
- Workshop für Anfänger
Leitung: Dieter Kropp

Vom einfachen Melodiespiel bis hin zum urigen Blues!
Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter“-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen



Musikbereichen.
Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, das charakteristische "bending", das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen oder eine Big River Harp zum Preis von ca. Euro 30,00 vor Ort erwerben.
Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands und genießt auch internationale Reputation.
Maximal 10 Teilnehmer!
Termin: Samstag, 24.10.2015, von 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 45,00 keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Keyboard für Anfänger oder Fortgeschrittene
SN

Leitung: Nicola George

Das eigene Keyboard sollte sinnvoller Weise zum Unterricht mitgebracht werden. Kopfhörer sind erforderlich.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags ab 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 55,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Afrikanischer Trommelworkshop
BÜ

Anfänger

Leitung: Jimmy Conteh

- In der Trommel schlägt das Herz des Tänzers -
Dieser Workshop versteht sich als Schnupperangebot für alle, die gern etwas Neues ausprobieren möchten. Mit der Djembe', der Afrikanischen Trommel, werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen erlernt.
Termin: Samstag, 07.11.2015, 13:30 bis 15:00 Uhr und 15:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: Euro 18,00 bei 6 TN
und Euro 5,00 Leihgebühr für die Trommel
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

Afrikanischer Trommelunterricht
BÜ

Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Jimmy Conteh

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen erlernt und vertieft. (Evtl. erfolgt noch eine interne Gruppeneinteilung je nach Können der Trommler.)
Beginn: 13.11.2015
Termine: 3mal freitags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Eine Verlängerung ist bei ausreichendem Interesse möglich.
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: Euro 30,00
und Euro 10,00 Leihgebühr für die Trommel
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Tanz

Seniorentanz - Schnupperkurs
AU

Internationale Tänze

Leitung: Petra Freund, Tel. 040/727 94 16

Seniorentanz ist eine eigenständige Tanzdisziplin. Verschiedene Musikstile und unterschiedliche Tanzformen garantieren Spaß und abwechslungsreiche Tanzstunden.
Zum Tanzprogramm gehören alte und neue Tänze aus aller Welt, internationale Folkloretänze, mal im Kreis, mal in Linien von ganz schön flott bis meditativ. Auch Rounds und Squares gehören zum Programm.
Das Besondere: Ein fester Tanzpartner ist nicht nötig, grundsätzlich kann jeder auf jeder Position tanzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Beginn: 15.09.2015
Termine: 10mal dienstags, von 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: Euro 35,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Orientalischer Tanz
BÜ

Mittelstufe - Fortgeschrittene

Leitung: Christiane Herrmann

- Gesundheit, Weiblichkeit, Beweglichkeit
Das alles lässt sich im orientalischen Tanz vereinen. Lassen Sie die phantasievollen Bewegungen auf sich wirken.
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs nicht geeignet.
Bitte ein großes Tuch und Gymnastikanzug mitbringen.
Beginn: 01.09.2015
Termine: 13mal dienstags, von 19:15 bis 20:45 Uhr
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 65,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/5922

Tango - Argentino
MÖ

Leitung: Holger Kohrs und Gisela Flathmann

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Die Teilnehmer werden in den Grundprinzipien des Tangos, so wie er sich in Buenos Aires und Montevideo entwickelt hat, unterrichtet. Sie erlernen einfache Schrittkombinationen, die sich in aufbauenden Kursen zu komplexeren Figuren verbinden lassen. Die Teilnehmer erfahren die Schulung des Führens und Folgens und die Orientierung im Raum. Darüber hinaus beinhaltet jede Kurseinheit Übungen zur Körperwahrnehmung nach „Art Feldenkrais“ und Übungen zur Rhythmussicherheit. Ausrüstung: Wolldecke und warme Kleidung für die Übungen, Tanzschuhe (Die Damen bitte keine spitzen, hohen Absätze!).
Die Kurse laufen durchgehend. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Bitte erfragen Sie die genaue Unterrichtszeiten und den Unterrichtsort sowie die Gebühr bei der Anmeldung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 41 52 / 7 69 78

Line Dance (Kurs 1)
RZ

Leitung: Katja Dau

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von Alter und Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Choreographien werden auf Musikstücke aus verschiedenen Musikstilen (z.B. Country, Pop, Irish) getanzt. Mitzubringen sind drehfreudige Schuhe
Beginn **Kurs 602.1:** 07.09.2015
Beginn **Kurs 602.2:** 02.11.2015
Termine: jeweils 6mal montags, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: St. Georgsberg Grundschule
Gebühr: jeweils Euro 24,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04542/87957

Line Dance (Kurs 2)
RZ

Leitung: Katja Dau

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von Alter und Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Choreographien werden auf Musikstücke aus verschiedenen Musikstilen getanzt. Dieser Kurs richtet sich an Tänzer, die gute Vorkenntnisse haben, bereits mindestens an einem Line Dance Kurs teilgenommen und Interesse auch an "schwierigeren" Tänzen haben.
Mitzubringen sind drehfreudige Schuhe
Beginn **Kurs 603.1:** 07.09.2015
Beginn **Kurs 603.2:** 02.11.2015
Termine: jeweils 6mal montags, von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort: St. Georgsberg Grundschule
Gebühr: jeweils Euro 24,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04542/87957

Line Dance Schnupperkurs
RZ

Leitung: Katja Dau

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von Alter und Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Choreographien werden auf Musikstücke aus verschiedenen Musikstilen getanzt.
Bitte mitbringen: Drehfreudige Schuhe
Termin **Kurs 604:** Montag, 05.09.2015, 14:00 bis 16:00 Uhr
Termin **Kurs 604.1:** Samstag, 25.01.2016, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: jeweils Euro 8,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04542/87957

Line Dance Wiederholungskurs
RZ

Leitung: Katja Dau

Dieser Kurs richtet sich an Tänzer, die gern Tänze aus bisherigen Kursen wiederholen und festigen möchten. Gewünschte Tänze können Sie mit der Dozentin abstimmen.
Bitte mitbringen: Drehfreudige Schuhe
Beginn **Kurs 604.2:** 11.01.2016
Termine: 2mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: Euro 12,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04542/87957

Tanzkurs für Jung und Alt - Anfänger
RZ

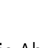
Leitung: Alexandra Lembcke

Lust zum Tanzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Egal, ob Sie schon Vorkenntnisse haben oder nicht, hier können Sie bereits vorhandenes Können festigen und Tänze ganz neu erlernen. Dabei soll der Spaß aber nicht zu kurz kommen!
Der Kurs beinhaltet Standard- und lateinamerikanische Tänze, wie z.B. Disco Fox, Cha Cha Cha, Tango, Rumba, Walzer u.a. Zusätzlich können die im Kurs erlernten Schritte bequem zu Hause vor dem PC noch einmal angeschaut werden.
Bitte nur paarweise anmelden!
Beginn **Kurs 606.1:** 06.09.2015
Termine: 9mal sonntags, 18:45 - 20:00 Uhr
Beginn **Kurs 606.2:** 22.11.2015
Termine: 9mal sonntags, 15:00 - 16:15 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
Gebühr: jeweils Euro 45,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842

Tanzkurs für Jung und Alt für Fortgeschrittene
RZ

Leitung: Alexandra Lembcke





Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Anfänger-Tanzkurses, die ihre Tanzkünste noch um einige Figuren und Tänze erweitern möchten. Natürlich können auch alle anderen Personen mit Grundkenntnissen teilnehmen. Erforderlich ist in jedem der Tänze (Disco Fox, ChaChaCha, Tango, Rumba, Langsamer Walzer, Foxtrott) der Grundschritt und mindestens ein weiterer Schritt. Die im Kurs erlernten Schritte können zudem zu Hause vor dem PC noch einmal angeschaut werden.
Bitte nur paarweise anmelden!
Beginn **Kurs 607.1:** 06.09.2015
Termine: 9mal sonntags, 15:00 - 16:15 Uhr
Beginn **Kurs 607.2:** 22.11.2015
Termine: 9mal sonntags, 18:45 - 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
Gebühr: jeweils Euro 45,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842

Tanzkreis für Jung und Alt (Level 1)
RZ

Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Fortgeschrittenen-Tanzkurses, aber auch an alle Tanzbegeisterten mit entsprechender Erfahrung, die ihr vorhandenes Wissen um einige Figuren erweitern möchten.

Der Tanzkreis bietet die Möglichkeit, kontinuierlich Neues zu lernen, zu festigen oder zu verbessern. Außerdem können die im Kurs erlernten Schritte bequem vom eigenen PC aus noch einmal angeschaut werden.
Bitte nur paarweise anmelden!
Beginn **Kurs 609.1:** 06.09.2015
Beginn **Kurs 609.2:** 22.11.2015
Termine: jeweils 9mal sonntags, von 17:30 bis 18:45 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: jeweils Euro 45,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842

Tanzkreis für Jung und Alt (Level 2) RZ

Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Fortgeschrittenen-Tanzkurses, aber auch an alle Tanzbegeisterten mit entsprechender Erfahrung, die ihr vorhandenes Wissen um einige Figuren erweitern möchten. Der Tanzkreis bietet die Möglichkeit, kontinuierlich Neues zu lernen, zu festigen oder zu verbessern. Außerdem können die im Kurs erlernten Schritte bequem vom eigenen PC aus noch einmal angeschaut werden.
Bitte nur paarweise anmelden!
Beginn **Kurs 608.1:** 06.09.2015
Beginn **Kurs 608.2:** 22.11.2015
Termine: jeweils 9mal sonntags, von 16:15 bis 17:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: jeweils Euro 45,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842

Tanzkreis für Jung und Alt (Level 3) RZ

Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Fortgeschrittenen-Tanzkurses, aber auch an alle Tanzbegeisterten mit entsprechender Erfahrung, die ihr vorhandenes Wissen um einige Figuren erweitern möchten. Der Tanzkreis bietet die Möglichkeit, kontinuierlich Neues zu lernen, zu festigen oder zu verbessern. Außerdem können die im Kurs erlernten Schritte bequem vom eigenen PC aus noch einmal angeschaut werden.
Bitte nur paarweise anmelden!
Beginn **Kurs 610.1:** 06.09.2015
Beginn **Kurs 610.2:** 22.11.2015
Termine: jeweils 9mal sonntags, von 20:00 bis 21:15 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
Gebühr: jeweils Euro 45,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 040/64662842

Tanzkreis für Senioren SB

Leitung: Hannelore Burmester

Wir sind eine vergnügliche Damengruppe, treffen uns regelmäßig montags in der Aula der ehem. Compeschule und tanzen europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze. Wir haben viel Freude an unseren Tänzen und vielleicht haben Sie auch Lust bei uns mitzumachen. Wir freuen uns über „neue" Damen!
Interessentinnen setzen sich bitte mit Frau Burmester in Verbindung. Ihre Telefonnummer lautet 04151 2942.

Termine: fortlaufend montags, von 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Breslauer Str. 2
gebührenfrei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Spiele

Bridge-Unterricht - Forum D 2012 AU

Leitung: Birgit Vietz, Tel. 04151/896692

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen. Je zwei sich gegenübersitzende Spieler bilden eine Mannschaft, die zusammen spielt und gewertet wird. Es werden französische Karten (52 Blatt, ohne Joker) verwendet. Ziel des Spieles ist es, möglichst viele Stiche zu machen. In der ersten Phase (Reizung) wird in einer Art Versteigerung ermittelt, welches Paar wie viele Stiche machen muss und ob es eine Trumpffarbe gibt. Danach erfolgt die zweite Phase: Das Abspiel der Arten.
Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel. Es trainiert das Gedächtnis und fördert das gesellige Zusammensein.
Beginn: 26.10.2015
Termine: 10mal montags
Anfängerkurs: 10:00 - 12:00 Uhr
Fortgeschrittenenkurs: 12:15 - 14:15 Uhr
Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18, 21521 Aumühle
Gebühr: Euro 50,00 je Kurs
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Bridge für Anfänger SB

Leitung: Birgit Vietz

Bridge ist die Königin unter den Kartenspielen. Kein anderes Spiel bietet ein vergleichbares Spektrum: Strategie und Spieltechnik, Partnerverständigung und individuelle Aktionen, kühle Berechnung und einfach Spaß am Spiel. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Stiche zu machen. In einer ersten Phase (dem Reizen) wird in einer Art Versteigerung ermittelt, welches Paar wie viele Stiche machen muss und ob es eine Trumpffarbe gibt. Nachdem sich ein Paar mit einer Ansage von Stichzahl und Trumpffarbe durchgesetzt hat, erfolgt in der zweiten Phase das Abspiel der Karten. Bridge macht Ihrem Kopf Beine - versprochen.
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 55,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Schach für jedermann MÖ

Leitung: Wolfgang Krüger

Suchen Sie die ultimative Mattkombination, wollen Sie sich über eine gewonnene Partie freuen und können sich ärgern, wenn es mal nicht so geklappt hat? Kommen Sie an unsere Bretter!
Beginn: 10.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Theaterspielen

Alles nur Theater - Kinder im Rampenlicht! SB

Ein Kurs für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Leitung: Susanne Hilger und Anke Stapelfeldt

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt.
Über das gemeinsame Spiel mit anderen Kindern werden die Grundlagen des Theaterspiels vermittelt, wie zum Beispiel: Körperwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Stimmübungen, Improvisation, Raum- und Zeitbewusstsein, Disziplin. Wir haben viel Spaß und üben in lockerer Atmosphäre durch Annäherung an Figuren und Rollen eingebettet in kleine Theaterszenen. Die Kinder können verschiedenste Rollen ausprobieren, sich Kostüme überlegen und einfach spontan oder mit unserer Hilfe drauflos spielen. Frei nach dem Motto: Nichts muss - alles kann. Geplant ist, dass aus den spontanen Ideen und Wünschen der Kinder ein ganz eigenes kleines Theaterstück entstehen soll. Aus Talenten, Traumrollen und Spielvorschlägen soll eine spannende Inszenierung entstehen und wenn die Kinder es wünschen vor einem kleinen Publikum aufgeführt werden.
Beginn: 17.09.2015
Termine: 10mal donnerstags, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort: Amtsrichterhaus Schwarzenbek
Gebühr: Euro 40,00 - keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter Ihres Kindes an!

VHS Theatergruppe - Weihnachtsmärchen SB

„Urmel aus dem Eis" von Max Kruse

Leitung: Daniel Schmidt

Auf der schönen Insel Titiwu bei Professor Habakuk Tibatong leben der junge Tim Tintenklecks und die Tiere Wutz, Seele-Fant, Ping Pinguin und Wawa. Eines Tages passiert etwas sehr Aufregendes: Am Strand wird ein Eisberg angespült, in dem sich ein riesiges Ei verbirgt. Und aus dem Ei schlüpft ein seltsames Wesen: das Urmel! Damit gehen die Abenteuer richtig los ...
Premiere: 05. Dezember 2015
weitere Vorstellungen:
07. Dezember 2015, 08. Dezember 2015 und 11. Dezember 2015 jeweils 17.30 Uhr
NEU: 2 Vormittagsvorstellungen am Mittwoch, 09. Dezember 2015!!
Weitere öffentliche Vorstellungen am Sonntag, 13. Dezember 2015 um 14.30 Uhr und 17.00 Uhr.
Karten kosten 5,00 EUR (Gruppenbetreuer (1 Betreuer pro 10 Kinder) frei)
Kartenvorbestellungen für Gruppen ab sofort 04151-2775 Frau Hilger oder susanne.hilger@gmx.de
Karten für die Wochenendvorstellungen gibt es im Tabakshop Lange im Sky - Markt ab 14. September 2015.

SPEZIAL

Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei Daniel Schmidt, Tel. 04151/895191. Wir benötigen nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler, sondern auch engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw.
Wir freuen uns über Jede(n)!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Deutsch für Deutsche

Deutsch für Muttersprachler - besser lesen und schreiben SB

Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Ein Kurs für Erwachsene, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern möchten. Bei uns lernen Sie teilnehmerorientiert in Ihrem Tempo, in einer kleinen Gruppe. Unterschiedliche Voraussetzungen sind kein Problem - sie sind sogar erwünscht. **Wenn Sie jemanden kennen der große Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben hat, weisen Sie ihn bitte auf dieses Angebot der Volkshochschule hin. Machen Sie demjenigen Mut! Information und Beratung sind natürlich vertraulich.**
Beginn: 09.09.2015, Einstieg jederzeit möglich!
Termine: fortlaufend mittwochs, von 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr,
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 20,00 für einen 10-Wochen-Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung telefonisch oder schriftlich (Formular letzte Seite)

Hauswirtschaft / Essen & Trinken

Bom apetite! Traditionelle portugiesische Küche BÜ

Leitung: Clara Rodrigues

Lernen Sie die traditionellen Gerichte Portugals kennen, u. a. auch den berühmten "Bacalhau".
Termin: Freitag, 09.10.2015, von 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche (Raum B140)
Gebühr: Euro 13,00 zuzügl. ca. Euro 12,00 Umlage
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Verbindliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Traditionelle Gerichte aus der Türkischen Küche BÜ

Leitung: Gülseren Sevim

Frisches Gemüse, Fleisch, verschiedene Salatvariationen - lassen Sie sich überraschen!
Termin: Freitag, 06.11.2015, von 18:00



bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: Euro 12,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel. 04155/4811

Veganes Kochen BÜ
Genussvoll anders Kochen
Leitung: Gilda Breckwoldt

Veganes Kochen (d.h. vegetarische Küche - ohne tierische Produkte)
Dieser Kurs soll sich an diejenigen richten, die aus ethischen Gründen und/oder gesundheitlichen Gründen (z.B. Allergien/ Nahrungsmittelunverträglichkeiten, rheumatische Erkrankungen, Asthma uvm.) auf tierisches Eiweiß verzichten möchten.
Termin: Samstag, 10.10.2015, von 11:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: Euro 12,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage
VHS Büchen-Gudow e. V., Tel. 04155/3551
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/894808

Aufläufe DA
Leitung: Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

Aufläufe sind „All in One" (alles in Einem) Gerichte. Ein gut vorzubereitendes Gericht für Familie und Gäste. Ab in den Backofen und Zeit für andere Dinge haben Es ist eine Zusammenstellung von Gemüse und Beilage, begleitet von Ei, Fleisch, Fisch und Milchprodukten. Eine Kombination von Vegetarisch über Fleisch bis Fisch sind möglich. Es gibt Aufläufe in herzhafter und süßer Variation. Sie sind nahrhaft, sättigend und eignen sich bestens für Reste.
Termin: Donnerstag, 24.09.2015, von 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: EUR 13,20 zzgl. Lebensmittel
Kurs AC 307 00
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 040/ 67 03 835

Suppen und Eintöpfe


Leitung: Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

„Etwas Warmes braucht der Mensch". Diesen Slogan kennen wir alle aus der Werbung und es ist etwas Wahres dran. Wenn es draußen kälter wird, freuen wir uns auf ein warmes nahrhaftes Essen, was unserem Körper gut tut und unsere Seele wärmt.
Wir werden Suppen und Eintöpfe von heimisch bis exotisch zubereiten und probieren. Es ist ein preiswertes und gesundes Essen für Groß und Klein. Bitte Gefäße für Reste mitbringen und wenn gewünscht, eine Schürze.
Termin: Mittwoch 13.01.2016, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittel
Kurs AC 307 01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 040/ 67 03 835

Wir zaubern ein Euro-Asiatisches Menue DA
Leitung: Stéphanie Grevenkamp

Europa trifft Asien. Wir möchten ein spannendes 8-Gänge euroasiatisches Menü zaubern. Lassen Sie sich überraschen!
Termin: Samstag, 26.09.2015, von 16:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 22,00 zzgl. Lebensmittel
Kurs AC 307 02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 694 881

Französisches Weihnachtsmenü DA
Leitung: Stéphanie Grevenkamp

Vorfreude ist die schönste Freude! In Vorbereitung auf Weihnachten zaubern wir ein original festliches französisches 8-Gänge Menü!
Termin: Samstag, 14.11.2015, von 16:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 22,00 zzgl. Lebensmittel
Kurs AC 307 03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 694 881

Spanische Tapas und mexikanische Spezialitäten DA
Leitung: Monika Heitmann

In diesem Workshop werden wir einige der berühmten spanischen Vorspeisen und kleine mexikanische Gerichte zubereiten und nebenbei die spanischen Namen der entsprechenden Lebensmittel kennenlernen sowie erste Einblicke in die Spanische Kultur und Küche erhalten. Wer möchte, kann danach für den Kurs „Spanisch für den Urlaub" anmelden.
Termin: Samstag 12.09.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 26,40 zzgl. Lebensmittel
Kurs AC 307 09
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Indische Küche DA
Leitung: Shiela Grossmann

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Aromatische Mischungen aus gemahlenen Gewürzen bilden das Herzstück dieser exotischen Küche. Die raffiniert gewürzten Speisen werden meistens mit Reis, Chapati oder Papadam serviert. Als erfrischende Getränke werden süße und pikante Lasis angeboten. Wir werden an diesen Abenden eine üppige indische Tafel mit vielen Köstlichkeiten zubereiten und genießen. Bitte Kochschürze und Behälter für Reste mitbringen.
Kurs AC 307 11
Termin: Mittwoch, 30.09.2015, von 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Euro 8,00 für Lebensmittel
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter VHS 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: VHS Dassendorf

Leckeres im Winter: Regional, Saisonal, Vegan! DA
Leitung: Regina Fuhrmann

Wintergemüse kann so abwechslungsreich und lecker sein!
Ob Weiß- oder Rotkohl, Wirsing, Rote Beete, Knollensellerie - Schwarzwurzeln, Mohrrüben oder Pastinaken: Für alles gibt es Zubereitungsarten, die sowohl gesund als auch schmackhaft sind. Wie wäre es z.B. mit Wintergemüse auf Sri Lanka Art? Wir probieren pro Termin vier Gemüsearten aus mit jeweils mindestens zwei Rezepten und verkosten danach gemeinsam. Die Gemüse und die Rezepte sind jedes Mal verschieden und werden nach Möglichkeit durch Wildkräuter ergänzt. Das Bio-Gemüse kommt aus der Region
Termin 1: Freitag, 27.11.2015
Kurs AC 307 05
Termin 2: Freitag, 29.01.2016
Kurs AC 307 06
Termin 3: Freitag, 26.02.2016
Kurs AC 307 07
jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 13,20 pro Kurs zzgl. 10,00 Euro Umlage für Zutaten
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 96 29 003

Motto - Küche RZ
Leitung: Rolf Lukowski
(Küchenmeister und Ausbilder)

Haben Sie Spaß am Kochen? Sie lernen gute Rezepturen für ein komplettes Menü kennen, das unter Anleitung eines Küchenmeisters fachgerecht zubereitet wird. Zum Schluss werden die zubereiteten Speisen bei einem gemütlichen Beisammensein verzehrt. Bei den in der Kursgebühr enthaltenen anteiligen Lebensmittelkosten von Euro 15,00 kann es evtl. zu einer Rückerstattung oder zu Mehrkosten kommen.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk.
Letzte Anmeldung 8 Tage vor Beginn
Kurs 701: Mi., 14.10.15 Hase in Bestform
Menü: Parfümiertes Auberginenmus im Tomatengrund, Hasenrückenfilet mit Schwarzwurzeln und Majoranpüree, Ziegenkäse mit Erdbeer-Pfeffer-Chutney
Kurs 702: Mi., 04.11.15 Große Vielfalt in erstklassiger Qualität
Menü: Chicoree mit Peperoni, Birnen und Parmesan, Perlhuhnbrust mit Blumenkohl-Nougat-Püree und Zimtschaum, dazu Haselnußspätzle mit Himbeermark
Kurs 703: Mi., 25.11.15 Aromareiche Liaison (Fisch +Tee)
Menü: Blumenkohl mit Eierlikördressing, Aprikosen-Currysuppe, gefüllte Wirsingroulade mit Steinbeißer dazu Zwiebel-Tomaten-Brot, Zanderfilet mit Trauben und Tee dazu Maispüfferchen und gefüllter Salat, Topfenpalatschinken
Kurs 704: Mi., 02.12.15 Brust oder Keule (Weihnachten einmal anders)
Menü: Muschelsuppe mit Aioli, Flugentenkeule mit Steinchampignons dazu Schneekartoffeln an einer Zwiebel-Holunderbeer-Soße, gefüllte Flugentenbrust dazu Kartoffelnudeln an einer Apfel-Preisselbeer-Pfeffersauce, Lebkuchensouffle mit Altbier-Zabaione und Preiselbeeren
Kurs 705: Mi., 13.01.16 Lammfromm - nein Schaf!
Menü: Birnencarpaccio, Schafsfilet mit Morchelcrepe auf Risotto dazu fritierte Blumenkohlröschen und Creme caramel
Kurs 706: Mi., 20.01.16 Menü ohne Fleisch
Menü: Erbsenschaumsuppe. Haferpfannkuchen mit Spinatfüllung, Rosenkohl-Gratin mit Sojasprossen, Bratapfel mit Sherry-Sobajone
Termine: mittwochs, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg
Gebühr: je Abend Euro 30,00 inkl. Kochumlage
VHS Ratzeburg
Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 038875 / 20982 ab 20:00 Uhr (Dozent)

Pralinen für die Advents- und Weihnachtszeit RZ
Leitung: Petra Eggers

An diesem Nachmittag werden Sie - rechtzeitig zur Advents- und Weihnachtszeit - die Kunst der Pralinenherstellung kennen lernen. Bitte ein Gefäß für die Pralinen mitbringen. Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage von Euro 12,00 für Material, Zutaten, Rezepte und Getränke erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.
Termin: Freitag, 27.11.2015, von 15:00 bis 18:15 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche
Gebühr: Euro 20,00
Kurs 709
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/835590

Apfel, Kürbis & Co. SN
Leitung: Katrin Ewald, Hauswirtschaftsmeisterin

Raffinierte Gaumenfreuden mit Apfel und Kürbis - hier werden Ihnen klassische Rezepte in ungewöhnlicher Kombination präsentiert! Nach dem gemeinsamen Kochen wird in gemütlicher Runde zusammen gespeist.
Beginn: 06.10.2015
Termine: 2mal dienstags, von von 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben, Küche
Gebühr: Euro 23,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Griffelhäppchen
SN
Leitung: Katrin Ewald, Hauswirtschaftsmeisterin

Vergessen Sie Messer und Gabel und freuen Sie sich auf handfestes Fingerfood. Von Canapé bis Corstinchen, von Löffelpralinen bis Spießchen. - Die verführerischen Delikatessen im Kleinformat kommen aus der ganzen Welt und versprechen mit jedem Happen ein neues Geschmackserlebnis. Erforderlich sind kleine Gefäße, Schürze und Geschirrtücher. Eine Lebensmittelumlage von ca. Euro 12,00 pro Abend wird erhoben.
Beginn: 21.09.2015
Termine: 2mal montags, 18:00 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben, Küche
Gebühr: Euro 23,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Dänisch - Kochen und Sprechen
SB

Siehe Rubrik „Sprachen - Dänisch"
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Küchenschlacht - Kochen für Männer
SB
Leitung: Kerstin Krey

Sind Sie Kochanfänger oder möchten Sie Ihre Kenntnisse um einige raffinierte Rezepte erweitern? In unserer neuen Männerkochgruppe bereiten Sie gemeinsam immer neue Menüs zu.
Beginn: Januar 2016
Termine: 8mal dienstags, 14-tägig, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 72,00 plus Lebensmittelumlage (ca. Euro 8,00 bis 10,00 pro Abend)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Ayurvedische Küche
SB
Leitung: Heike Krause-Jürgensen

An diesem Abend bekommen Sie eine Einführung in der ayurvedische Ernährungslehre. Es werden die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche vorgestellt, die eine fleischlose ist, Gerichte gekocht und ayurvedische Getränke ausprobiert.
Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!
Termin: Samstag, 26.09.2015, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 21,60 plus ca. 10,00 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Sommergemüse
SB
Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Zucchini, Tomaten, Bohnen, Auberginen… vegan, vegetarisch oder mit Bioland Fleisch. Fantasievolle, alltagtaugliche Rezepte mit dem reichgedeckten Gabentisch des Sommers.
Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!
Termin: Samstag, 12.09.2015, von 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 18,00 plus ca. 10,00 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Herbstliches mit Kürbis
SB
Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Nicht nur als herbstliche Dekoration, der Kürbis ist auch in der Küche vielseitig verwendbar. Er ist sehr gesund und kalorienarm. Wir bereiten unterschiedliche Gerichte, von herzhaft bis süß, rund um den Kürbis zu.
Termin: Samstag, 10.10.2015, von 10:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12
Gebühr: Euro 23,40 plus 8,00 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Wintergemüse
SB
Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Und Natur ruht im Winter.
Durch vielfältige Lagerungsmöglichkeiten haben Kohl, Karotten, Pastinaken und Rote Beete Saison. Vegetarisch und vegan zeigt Ihnen dieser Kurs warme, alltagstaugliche Hauptgerichte, Salate und Suppen.
Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!
Termin: Samstag, 23.01.2016, von 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 18,00 plus ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Backen

Festliche Torten selbstgemacht - für die Advents- und Weihnachtszeit
SB
Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Sie lernen Schritt für Schritt das Herstellen von festlichen Konditortorten. Am Freitag werden die Mürbeteig- und Bisquitböden gebacken und am Samstag werden sie gefüllt und dekoriert.
Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen sowie eine Springform und einen Transportbehälter für die fertige Torte!
Termine:
Böden backen: Freitag, 06.11.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Torten füllen: Samstag, 07.11.2015, von 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 22,50 plus 10,00 Euro Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Kekse backen für Großeltern mit Enkeln
SB
Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Wir backen Weihnachtsplätzchen aus Mürbeteig, die wir fantasievoll verzieren. Es wird gesungen, gelacht und Gemeinschaft erlebt.
Termin: Samstag, 21.11.2015, von 10:00 bis 13:30 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: Euro 12,00 pro Großelternteil, Euro 10,00 pro Enkelkind plus ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage pro Paar
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Trinken

Bierbrauseminar
BR
Leitung: Torsten Schumacher

Die Biere der verschiedenen Anbieter, die wir normalerweise trinken, unterscheiden sich in Geschmack, Farbe und Geruch kaum noch. Grund dafür ist die einheitliche industrielle Fertigung. Wir bewegen uns leider immer mehr hin zu einem Einheitsbier. Dem können und wollen wir mit ganz einfachen Mitteln vorbeugen, indem wir lernen, wie ein gutes Bier mit normalen Haushaltsgeräten und den Zutaten, die uns das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, hergestellt wird. In einem eintägigen Kursus können die Teilnehmer lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut wird, das sich absolut von den herkömmlichen Industriebieren unterscheidet.
Mindestteilnehmerzahl: mindestens 10, maximal 20
Termin: Samstag, 14.11.2015, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr
Ort: Küche der Schule Breitenfelde,
Gebühr: Euro 35,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten
VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

Bier selbst brauen
SN
Leitung: Adrian Fortunato

Kursbeschreibung siehe oben (BR).
Termin: Samstag, 24.10.2015, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Materialkosten Euro 5,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Wassersport

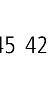
Segelführerscheine (Sonderkurs)
MÖ
Leitung: Peter Morgenroth

Segelgrundschein
Praxis und Theorie
Vorbesprechung: Montag, 14.09.2015, 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschul Mölln, Auf dem Schulberg
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04541/83200

Motorbootführerscheine (Sonderkurs)
MÖ
Leitung: Peter Morgenroth

- Amtlicher Führerscheine für Boote mit mehr als 5 PS Binnen und See -
Vorbesprechung: Montag, 14.09.2015, 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Die Gebühr erfragen Sie bitte bei der Anmeldung unter Tel. 04541/83200.
VHS Mölln




Lehrgang zur Erlangung der Amateurfunk-Lizenz Klasse „E"

Leitung: Hartmut Fischer DK8FH

Nehmen Sie teil am weltweiten Netz der Funkamateure. Erfahrende Funker unterrichten Sie in Theorie und Praxis.
Beginn und Termine nach Absprache
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 70,00 (bei 8 Teiln. und 18 DS) - keine Erm. -
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Sonderprogramme

Ausstellungen / Tagesfahrten / Studienreisen

Hildesheim: Diözesanmuseum und Domführung

Leitung: Volker Martens




Die VHS fährt nach Hildesheim, wo der 1200 Jahre alte Dom in diesem Jahr im Mittelpunkt steht. Ein erster Besuch führt ins renovierte Diözesanmuseum mit den Kunstschätzen des Unesco-Weltkulturerbes, das nach 5-jähriger Umbauzeit in diesem Jahr wieder eröffnet wurde. Anschließend findet eine Führung durch den Dom statt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, den Weihnachtsmarkt in Hildesheim zu besuchen.
Termin: Samstag, 05.12.2015
Start 8:14 Uhr ab Schwarzenbek im ICE (Hamburg-Hannover),
Rückkehr 20:54 Uhr
Gebühr: Euro 40,00, keine Ermäßigung möglich (Kosten für die Bahnfahrt, Eintritt und zwei je einstündige Führungen).
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Studienreise nach Kopenhagen
MÖ
Leitung: Irene Dörpinghaus

Im Rahmen der Dänisch-Kurse fahren regelmäßig einzelne Gruppen der VHS Mölln

Achtung!

In der Regel erhalten Sie keine Anmeldebestätigung! Wir benachrichtigen Sie nur, wenn ein Kurs nicht wie angekündigt stattfindet.

SPEZIAL

für ein Wochenende nach Kopenhagen. Einzelheiten über Termine, Kosten und Voraussetzungen werden in den Kursen „Dänisch" bekannt gegeben. Die Teilnahme ist nicht an die Kursbelegung gebunden; Voraussetzung sind allerdings dänische Sprachkenntnisse.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04543 / 89 12 25

Theaterfahrten

VHS Büchen - Gudow Theaterabo - Theaterfahrt nach Lüneburg

BÜ

Wir haben ein Sonntagsabonnement.
Spielzeit 2015/2016
7 Vorstellungen,
Beginn jeweils um 19.00 Uhr

04.10.2015 Der Menschenfeind, Komödie von Molière

01.11.2015 Anatevka, Musical von Joseph Stein, Jerry Bock und Shelden Harnick

06.12.2015 Fidelio, Oper von Ludwig van Beethoven

03.01.2016 Kiss me Kate, Musical von Cole Porter

14.02.2016 Orestie, Tanzstück von Olaf Schmidt

10.04.2016 Maria Stuart, Trauerspiel von Friedrich Schiller

08.05.2016 Cavalleria Rusticana / Der Bajazzo, Opern von Pietro Mascagni und Ruggero Leoncavallo

Abfahrt ab Büchen 17:45 Uhr mit Zusteigemöglichkeiten in Gudow, Güster, Franzhagen, Witzeeze, Dalldorf u. Lauenburg. Rückkehr gegen 22:30 Uhr.
Das Abo kostet inkl. Busfahrten zwischen ca. Euro 198,00 und Euro 230,00. Falls Sie einmal „schnuppern" möchten, melden Sie sich bei Ursula Deppe, Tel. 04155/4396 oder bei Martina Müller, Tel. 04542/9852027. Gelegentlich verschenken Teilnehmer Karten für eine Vorstellung. Falls Sie für die nächste Spielzeit Interesse haben, lassen Sie es uns wissen.
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

Fahrten zu den Highlights der Hamburger Kulturszene

DA

In Zusammenarbeit mit der Hamburger Volksbühne e.V. bietet die Volkshochschule Dassendorf ein preiswertes und aus-gewogenes Kulturprogramm an. Sie erleben vier Fahrten in Hamburger Theater sowie in die Staatsoper für nur Euro 160,00 pro Person (inkl. Eintrittskarten und Busfahrten).

Ernst-Deutsch-Theater - Leben, so wie ich es mag
Schauspiel von Saskia Ehlers mit Volker Lechtenbrink u. a.
Ein Mann blickt auf sein Leben zurück mit allen Höhen und Tiefen: als Schauspieler und Sänger, als Ehemann und Vater.
Termin:
Mittwoch, 07. Okt. 2015 um 19:30 Uhr

Harburger Theater - Wer nimmt Oma?
Gegen eine Flut von Widerständen setzt sich die kluge, mutige Frau zuerst in ihrem Seniorenheim und dann gegen ihre Familie durch: eine wahre Odyssee, ein spannender Kampf sogar gegen die Polizei.
Termin:
Samstag, 05. Dez. 2015 um 20:00 Uhr

Hamburgische Staatsoper - "Giselle" Ballett
Das Bauernmädchen Giselle liebt Herzog Albrecht. Als sie erfährt, dass er bereits einer anderen versprochen ist, verliert Giselle den Verstand und stirbt. Nach ihrem Tod wird sie in den Kreis der Willis aufgenommen, Geisterwesen, die wie Giselle noch vor ihrer Hochzeit gestorben sind. Myrtha, die Königin der Willis, hat sie dazu verdammt, Männer des Nachts zu Tode zu tanzen. Als auch Albrecht des Nachts an Giselles Grab erscheint, muss sie eine Entscheidung treffen…
Termin:
Dienstag 16. Febr. 2016 um 19:30 Uhr

Altonaer Theater - Er ist wieder da
2011. Ein Zeitungskiosk in Berlin Mitte. Davor: ein Mann mit unverkennbarem Oberlippenbart - Adolf Hitler is back in town… Eine grandiose Mediensatire mit Kristian Bader, der die „Wandlungsfähigkeit des Verführers brillant und facettenreich spielt" (NDR).
Termin:
Donnerstag, 28. Apr. 2016 um 20:00 Uhr

Der Bus fährt jeweils 90 Minuten vor Vorstellungsbeginn zentral vor der Geschäftstelle der VHS Dassendorf, Am Wendel 2a, ab. Ihre Eintrittskarten erhalten vor der jeweiligen Veranstaltung im Bus. Das Konzept der Volksbühne beruht auf den günstigen Karten, die sich durch eine ausgewogene Platzverteilung unseres EDV-Systems ergeben. Die Platzvergabe variiert für jeden Teilnehmer in den Kategorien 1 bis 4. Spielplanänderungen sind vorbehalten.
Kurs AC 208 00
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Aufführungen / Konzerte

Konzerte in St. Nicolai

MÖ

Die ev. Kirchengemeinde St. Nicolai zu Mölln veranstaltet im Herbst 2015 wieder eine Reihe von Kirchenkonzerten in loser Folge. Das Programm erhalten Sie in St. Nicolai und im Kirchenbüro Jochim Polleyn-Platz, 23879 Mölln.
Bitte, beachten Sie die Ankündigungen in der Presse und durch Aushang
VHS Mölln

Veranstaltungen im Wohnstift Augustinum

MÖ

Die Veranstaltungen im Augustinum sind öffentlich und finden im Stiftstheater statt Sie umfassen die Bereiche Konzert, Show, Theater und Lichtbildervorträge. Die Theater- und Musikaufführungen werden in der Presse bekannt gemacht und im monatlichen Kulturfahrplan ausgedruckt. Auskünfte über Eintrittspreise und Kartenreservierungen erhalten Sie unter 04542/81802 (Kulturreferat - Dr. Margit Bansbach).
Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden sie auch im Internet: „www augustinum-moelln.de."
VHS Mölln

Veranstaltungen der Stadt Mölln

MÖ

Termine für öffentliche Stadtführungen, naturkundliche Führungen, Kurkonzerte, Bus-Ausflugsfahrten, Ausstellungen, Vorträge usw. finden Sie über die Kurverwaltung Mölln. Hindenburgstraße
Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden sie auch im Internet: www. moelln.de
VHS Mölln

Kleine Bühne - Theateraufführungen der Stadt Schwarzenbek

SB

01.10.2015:
„Der Mentor" - Komödie

21.11.2015:
„Die Judenbank" - Schauspiel

16.02.2016:
"Forever Soul" - Musikshow

12.03.2016
"Unsere Frauen" - Komödie

Ort: Festsaal des Rathauses Schwarzenbek
Beginn: 19:30 Uhr
Tickets: Karten für den freien Verkauf (zu Euro 22,-, 23,- und 24,-) ab Sept. 2015 über den Tabakshop Lange im Sky-Markt erhältlich. Informationen zum Abonnement über die Stadtverwaltung Tel. 881-132

Nur im freien Verkauf (Zusatzveranstaltungen, nicht im Abonnement enthalten)

18.12.16 20 Uhr
„Der Weihnachtshasser" - Kabarett
(Preise siehe oben)

03.04.16 19 Uhr
„Engel 2-Schröpfungsgeschichte"
Kabarett mit der Leipziger Pfeffermühle
Einheitspreis Euro 23,00



Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle/Wohltorf e.V.

1. Vorsitzende und Leiterin: Brigitta Frfr. v. Richthofen, Tel. 04104/80360
2. Vorsitzender: Clarita Vogler, Tel. 04104/695938
Schatzmeisterin: Ingeburg Röhreke, Tel. 04104/2938
Schriftführer: Adrienne N. Schiller, Tel. 04104/695537
Geschäftsstelle: Bergstr. 9, 21521 Aumühle, Tel. und Fax 04104/80360, www.vhs-aumuehle-wohltorf.de, e-mail: VHS.AU-WO@gmx.de
Öffnungszeiten: montags, 14:00 bis 16:00 Uhr, donnerstags, 9:00 - 11:00 Uhr
Anmeldung: Bei den entsprechenden Kursleiter(inne)n, wenn nicht anders angegeben.
Zahlungen: Überweisung auf IBAN: DE24 2305 2750 0109 1041 08, BIC: NOLADE21RZB.

Volkshochschule Breitenfelde e.V.

Leiter: Bernd-Dieter Hönicke
Geschäftsstelle: Schulstraße 17, 23881 Breitenfelde, Tel. 04542/853 690, Fax: 04542/8 98 28, www.vhs-breitenfelde.de, e-mail: leitung@vhs-breitenfelde.de
Ansprechpartner: B.-D. Hönicke, Stephanie Michaelis
Sprechzeiten: montags bis freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr (während der Schultage)
Bankverbindung: KSK, IBAN: DE90 2305 2750 0005 3022 50, BIC: NOLADE21RZB
Anmeldungen: Telefonische, verbindliche Anmeldung montags bis freitags
Ermäßigung: 25 % für Mitglieder, 50 % für Arbeitslose

Volkshochschule Büchen-Gudow e.V.

Leiterin: Christine Uhde
Geschäftsstelle: Schulzentrum Büchen, Schulweg 1 Eingang F1, Raum F102 (Parterre links), 21514 Büchen
Postanschrift: Postfach 1150, 21510 Büchen
Ansprechpartner: Christine Uhde (Leitung), Tel. 04155/816203, Ute Kruckow (Anmeldung Büchen und Gudow und Kursbetreuung Büchen), Tel. 04155/3551, Elma Sommerfeld (Kursbetreuung Gudow), Tel. 04547/1239
E-mail: info@vhs-buechen-gudow.de
Internet: www.vhs-buechen-gudow.de
Sprechzeiten: mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr (außer in den Ferien), Tel. und Fax 04155/3550
Bankverbindung: Kreissparkasse Büchen IBAN: DE93 2305 2750 0002 0022 56, BIC: NOLA-DE21RZB.
Zahlung: - bis spätestens zum zweiten Kursabend in bar oder per Überweisung (Nachweis durch Überweisungsträger oder Kto.-Auszug erforderlich.)
- bei Wochenendveranstaltungen per SEPA-Lastschrift (der Einzug erfolgt fünf Tage vor Kursbeginn)
Ermäßigung: 20 % für Mitglieder und Ehepaare, die den Kurs gemeinsam besuchen, 50 % auf Antrag für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger sowie für Inhaber einer Juleika. (Familienmitgliedschaften möglich!)
Anmeldung: Durch Eintrag in die Kursliste am ersten Kursabend bzw. während der Vorbesprechung. Bei Wochenendveranstaltungen verbindliche schriftliche Anmeldung. Bezahlung der Kursgebühr im voraus.
Abmeldungen: In der Geschäftsstelle bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei. Bei späteren Abmeldungen ist die Gebühr voll zu entrichtet. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben. Bei Wochenendveranstaltungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle.
Spenden zur Finanzierung von Sprachkursen für Asylsuchende: Die VHS erbittet eine Spende, um Sprachkurse vor Ort finanzieren zu können.
Bereits im vergangenen Semester konnte ein Kurs unbürokratisch durchgeführt werden. Unterstützen Sie unsere Arbeit und helfen Sie mit, Asylsuchenden Menschen einen ersten sprachlichen Schritt in ein neues Leben zu ermöglichen. Die Volkshochschule arbeitet mit dem "Runden Tisch" in Büchen zusammen. Eine Spendenbescheinigung kann auf Wunsch ausgestellt werden.

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Leitung: Andreas Hartung
Geschäftsführung: Solveig Rohde
Büro: Am Wendel 2a , 21521 Dassendorf Tel. 04104/ 699 146, Fax: 04104/ 699 181 e-mail: service@vhs-dassendorf.de,
Internet: www.vhs-dassendorf.de
Sprechzeiten: Montag 17:00-18:00 Uhr, Dienstag 10:00-11:00 Uhr und Donnerstag 19:00-20:00 Uhr (außer in den Schulferien S.-H.)
Bankverbindung: KSK Herzogtum Lauenburg, IBAN: DE45 2305 2750 0109 5489 60 BIC: NOLADE21RZB
Anmeldung: persönlich im Büro der VHS, telefonisch, per Fax, per E-mail oder schriftlich an o. g. Adresse
Wenn Sie sich zu einem Kurs per E-mail anmelden, erhalten Sie frühzeitig als Service das Kursangebot (Kurzprogramm) des nächsten Semesters per E-mail.
Zahlung: bis spätestens zum zweiten Kurstag auf das o. g. Bankkonto.
Bei Wochenendveranstaltungen ist die gesamte Kursgebühr eine Woche vor Kursbeginn zu überweisen.
Sollte die Mindestteilnehmerzahl (8 Teilnehmer) unterschritten werden, kann es zu einer Änderung der Kursgebühr kommen. Teilnahmebestätigungen sind als Service inklusive. Eine teilweise Rückerstattung der Kursgebühren ist in der Regel nicht möglich.
Abmeldungen: bis eine Woche vor Kursbeginn, sonst ist die volle Kursgebühr zu entrichten
Ermäßigung: 20 % von der Kursgebühr für SchülerInnen, Student(innen)en, Auszubildende, Empfänger von ALG II und Sozialhilfe gegen Vorlage eines schriftlichen Nachweises. Für Kinder- und Jugendkurse gibt es keine Ermäßigung.

Volkshochschule Mölln e.V.

Leiter: Gerhard Kohrt, Tel.: 04542/89660, Fax: 04542/5986, e-Mail: post@vhs-moelln.de,
Internet: http://www.vhs-moelln.de
Postanschrift: VHS Mölln, Stadthaus, Wasserkrügerweg 16, Postfach 1330, 23879 Mölln
Bankverbindung: Kreissparkasse, BLZ 230 527 50, Konto 100 53 20 778 IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78, BIC: NOLADE21RZB
Anmeldungen: unter der Telefonnummer, die bei dem jew. Kurs angegeben ist. Die schriftliche Anmeldung erfolgt am ersten und zweiten Abend bei den Dozenten durch Eintrag in eine Liste.
Zahlung: nach Rechnungserhalt auf das o. a. Konto; Sonderkurse werden direkt mit den Dozenten abgerechnet.
Ermäßigung ist nur für Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger nach Vorlage einer entspr. Bescheinigung möglich. Rentner und Schwerbehinderte stellen einen schriftlichen Antrag an den VHS-Leiter. Eine Ermäßigung kann nur gewährt werden, wenn eine Überprüfung des Einkommens und Vermögens nach §§ 76 - 79 Bundessozialhilfegesetzes ergibt, dass eine Zahlung des vollen Betrages

Es gilt außerdem für die meisten Volkshochschulen:

Es erfolgt seitens der VHS keine schriftliche oder telefonische Bestätigung! Sie werden in der Regel nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt oder bereits belegt ist. Kurse können nur stattfinden bei mindestens 8 Teilnehmern, wird diese Mindestteilnehmerzahl unter-schritten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend. Bei einigen Kursen entstehen Materialkosten, wie auch Kosten für die Benutzung von Maschinen. Diese Kosten werden zusätzlich zu den Hörergebühren erhoben. Eine evtl. Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden.
Die VHS kann keinerlei Haftung übernehmen, namentlich auch nicht für Unfälle auf Wegen, Exkursio-nen, in Gebäuden und Hörsälen sowie für Gesundheitsschäden oder Verluste und Beschädigungen von Kleidungsstücken und Fahrzeugen. Die Teilnehmer der VHS-Veranstaltungen sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden seitens der VHS im allgemeinen nicht versichert. Vor dem Besuch bestimmter Kurse der Gesundheitsbildung klären Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, ob eine Teilnahme für Sie in Frage kommt. In den schleswig-holsteinischen Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt.
Bitte beachten Sie, daß das Rauchen in den Schulen nicht gestattet ist. Bei diesen Teilnahmebedingungen handelt es sich um eine vereinfachte und verkürzte Fassung. Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre VHS.
Werden Sie Mitglied Ihrer Volkshochschule! Die Volkshochschulen gewähren ihren Mitgliedern in der Regel Ermäßigungen für die meisten Kurse. Bei Interesse erkundigen Sie sich bitte bei den VHS-Leiterinnen und VHS-Leitern.

unzumutbar ist. Bei Sonderkursen keine Ermäßigung.
Abmeldung: nur schriftlich gegenüber dem VHS-Leiter. (Bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei, später müssen die Gebühren voll entrichtet werden.) Mündliche Absprachen im Kurs oder am Telefon sind ungültig.

Volkshochschule Ratzeburg e.V.

Leiter: Holger Martens
Geschäftsführerin: Silvia Tessmer
Geschäftsstelle: Unter den Linden 1, 23909 Ratzeburg, Telefax: 04541/891387
Büro: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg
Bürozeiten: Mo. und Fr. 9:30 - 11:30 Uhr, Do. 16:00 - 18:00 Uhr (nicht in den Ferien)
Email: volkshochschule@ratzeburg.de
Internet: www.vhs-ratzeburg.de
Ansprechpartner: Herr Martens, Telefon: 04541/ 8000146
Bankverbindungen: BIC: NOLADE21RZB, IBAN: DE76 2305 2750 0000 1163 00
Anmeldungen: Die Anmeldungen erfolgen verbindlich bei der Volkshochschule Ratzeburg, Unter den Linden 1, 23909 Ratzeburg. Die Teilnahmegebühren sind bis zur 1. Unterrichtsstunde zu entrichten. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben.
Ermäßigung für Schüler/Studenten 25% und in sozialen Härtefällen 50% für die meisten Kurse. Bitte beantragen Sie diese Ermäßigungen vor Beginn der Kurse bei der VHS-Leitung. Eine nachträgliche Ermäßigung kann nicht gewährt werden.
Abmeldungen: Die Abmeldung von einem Kurs ist grundsätzlich bis zu 1 Woche vor Kursbeginn möglich und hat über die VHS zu erfolgen. Bei späteren Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden.

Volkshochschule Sandesneben-Nusse e.V.

Leiter: Herbert Hoffmann
Geschäftsstelle: Nelkenweg 16, 23898 Sandesneben, Tel. 04536/808262, Fax 04536/808263
E-Mail: vhs.sandesneben-nusse@gmx.de,
Internet: www.VHS-Sandesneben.de
Bankverbindung: KSK Sandesneben, Konto Nr. 8002 231, BLZ 230 527 50, IBAN: DE80 230 527 50 000 800 2231
Anmeldungen: beim VHS-Leiter.
Zahlung: am ersten Abend in bar.
Materialkosten: Anfallende Materialkosten müssen in dem Kurs zusätzlich bezahlt werden.
Mitgliedsbeiträge: Einzelpersonen Euro 5,00 , Ehepaare Euro 8,00
Ermäßigung: für Mitglieder jeweils Euro 4,00 pro Kurs, 50 % für Arbeitslose. Dies gilt jedoch nur für Kurse, die mehr als drei Abende beinhalten.

Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Leiterin: Anja Erdmann
Geschäftsstelle: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude, 21493 Schwarzenbek, Tel. 04151/5388, Fax: 04151/894522
e-mail: info@vhs-schwarzenbek.de,
Internet: www.vhs-Schwarzenbek.de
Ansprechpartner: Frau Erdmann, Frau Zorn
Sprechzeiten: montags, dienstags, freitags 9:00 bis 12:00 Uhr, donnerstags 14:30 bis 18:00 Uhr
Bankverbindung: Raiffeisenbank eG, IBAN DE26 2306 4107 0102 2322 00, BIC GENODEF1BCH.
Anmeldungen: Schriftlich mit der im Programmheft beiliegenden Anmeldekarte oder über die Homepage.
Zahlung: Durch Erteilung einer Einzugsermächtigung mit Unterschrift auf der Anmeldekarte oder durch Überweisung der Kursgebühr spätestens zu Kursbeginn auf o. g. Konto. Für Mahnungen wird eine Gebühr von Euro 2,50 erhoben. Bei einer evtl. Rückbuchung der eingezogenen Kursgebühr trägt der Kursteilnehmer die uns in Rechnung gestellten Bankgebühren.
Ermäßigungen: 25 % für SchülerInnen, StudentInnen, Auszubildende, 50 % für Empfänger von ALG II, Sozialhilfe oder Grundsicherung gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung. Mitglieder zahlen um 10 % geringere Kursgebühren.
Abmeldungen: schriftlich bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle vorliegend.

VHS-Programm-Zeitung

Herzogtum Lauenburg
Ausgabe Herbst 2015



Druckauflage:
58.700 Exemplare

Für das Kursangebot und die Veröffentlichung verantwortlich:
Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg e.V., Freifrau von Richthofen

Satz:
Prima Rotationsdruck Nord GmbH & Co. KG, Waren

Druck:
A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co.KG

Vertrieb:
DPV Direktpressevertrieb GmbH, Parchim